

Eija Hakala Tuija Kallio  
PARKINSON POTILAIDEN JA HEIDÄN LÄHEISTENSÄ  
SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSI

Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma  
2011

PARKINSON POTILAIEN JA HEIDÄN LÄHEISTENSÄ  
SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSI

Hakala, Eija ja Kallio, Tuija  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma  
Marraskuu 2011  
Ohjaaja: Sallinen, Merja  
Sivumäärä: 34  
Liitteitä: 12

Asiasanat: Parkinsonin tauti, sopeutumisvalmennus

---

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää ja tuottaa sopeutumisvalmennuskurssi jolla autetaan ja tuetaan Parkinson potilaita ja heidän läheisiään selviytymään sairauden kanssa antamalla tietoa palveluista ja sairaudesta sekä voimavaroja kotihoidon jatkumiselle. Sopeutumisvalmennuskurssi järjestettiin yhteistyössä Porin perusturvan lääkinnällisen kuntoutuksen kanssa. Työn tavoitteena oli myös opinnäytetyönä toteutetun sopeutumisvalmennuskurssin jatkuminen joka toinen vuosi lääkinnällisen kuntoutuksen uutena toimintana. Sopeutumisvalmennuskurssi oli suunnattu Porilaisille yli 65 vuotiaille Parkinsonia sairastaville ja heidän läheisilleen.

Sopeutumisvalmennuskurssi koostui kolmesta peräkkäisestä päivästä toukokuussa 2011 sekä yhdestä seuranta päivästä syyskuussa 2011. Kurssille osallistui 10 sairastunutta ja kahdeksan heidän läheistään. Osallistujat valikoituivat hakijoista, jotka eivät aikaisemmin olleet osallistuneet sopeutumis- tai kuntoutuskursseille tai osallistumisesta oli kulunut pidempään kuin viisi vuotta. Opinnäytetyöntekijöiden rooli kurssilla oli ohjaava ja osallistuva.

Kurssilaiset kokivat saaneensa palautteiden perusteella ajantasaista tietoa sairaudesta ja heille kohdennetuista palveluista sekä kokivat sopeutumisvalmennuksen tarpeelliseksi.

## THE ADAPTATION TRAINING COURSE FOR PARKINSON'S DISEASE PATIENTS AND THEIR FAMILY

Hakala, Eija ja Kallio, Tuija  
Satakunta University of Applied Sciences  
Degree Programme in Rehabilitation Counselling and Planning  
November 2011  
Supervisor: Sallinen, Merja  
Number of pages: 34  
Appendices: 12

Key words: Parkinson's disease, adaptation training

---

The purpose of this thesis was to develop and produce an adaptation training course aimed at helping and supporting Parkinson's disease patients and their family members to cope with the disease by providing information about the illness, available services as well as give them strength to continue home care. The adaptation training course was organized in cooperation with the medical rehabilitation sector of Pori municipal health services. In addition, the purpose of the thesis was to encourage the medical rehabilitation sector to organize this kind of adaptation training courses every other year as a part of their normal activities. The adaptation training course was destined for Parkinson's disease patients aged over 65 years and their family members.

The adaptation training course consisted of three consecutive course days in May 2011 and one follow-up day in September 2011. The course participants comprised of ten patients and eight family members. The participants were selected from applicants who had never taken part in any adaptation or rehabilitation training courses or over five years had passed since their latest participation. The role of the thesis authors in the course was supervisory and participative.

According to the feedback received, the course participants felt that they had received updated information about the Parkinson's disease as well as services allocated for them. The participants also expressed that the adaptation training course had been useful for them.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PARKINSONIN TAUTI.....	6
2.1	Fyysisen toimintakyvyn muutokset Parkinsonin taudissa.....	7
2.2	Psykkisen toimintakyvyn muutokset Parkinsonin taudissa.....	8
2.3	Sosiaalisen toimintakyvyn muutokset Parkinsonin taudissa.....	9
3	SOPEUTUMISVALMENNUS.....	10
3.1	Sopeutumisvalmennuksen järjestämisvastuu .....	11
3.2	Sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssien vaikuttavuuden tuloksia .....	12
4	KEHITTÄMISHANKKEEN TAVOITTEET JA VALMISTELU.....	13
4.1	Hankesuunnitelma .....	14
4.2	Budjetti .....	15
4.3	Tukityöryhmä .....	16
5	SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIN SUUNNITTELU.....	17
5.1	Hakemuslomake .....	18
5.2	Esitietolomake .....	18
5.3	Sopeutumisvalmennuskurssin ohjelma .....	19
5.4	Palautelomake .....	20
6	SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIN OSALLISTUJIEN VALINNAT .....	20
7	SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIN TOTEUTUS .....	21
7.1	Ensimmäinen kurssipäivä.....	22
7.2	Toinen kurssipäivä .....	23
7.3	Kolmas kurssipäivä .....	24
7.4	Seurantapäivä 29.9.2011 .....	25
8	SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIN PALAUTTEET JA NIIDEN YHTEENVETO .....	26
8.1	Kurssilaisten palautteet.....	27
8.2	Opinnäytetyön tekijöiden arvio kurssin toteutumisesta .....	28
8.3	Budjetin toteutuminen .....	28
9	POHDINTA.....	28
	LÄHTEET.....	33
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Iäkkäiden määrän kasvu luo sosiaali- ja terveydenhuollolle haasteita vastata ikääntymisen myötä tuleviin tarpeisiin niin sairauksien ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Ikääntyneiden palvelu- ja tukimuotojen kehittämiseen ja niiden järjestämiseen pitäisi panostaa, jotta selviämme tulevista haasteista seuraavien vuosien aikana.

Kuntoutuksen voimavarat on pääasiallisesti suunnattu lapsiin, nuoriin ja työikäisiin. Iäkkäiden kuntoutus onkin varsin uusi ilmiö. Sinällään geriatriselle kuntoutukselle on yhteiskunnallista, väestörakenteeseen ja inhimillisen vanhuuden vaateisiin pohjaavaa tilausta. On järkevämpää panostaa ikääntyvän väestön mahdollisimman itsenäisen toimintakyvyn ylläpitämiseen kuin yrittää vastata kasvavaan palvelutarpeeseen pelkästään passiivisluonteista hoivaa lisäämällä. Fyysisen suorituskyvyn lisäksi kuntoutuksen pitäisi vaikuttaa yksilön elämänlaatuun, psyykkiseen toimintakykyyn ja sosiaaliseen selviytyvyyteen. (Hartikainen, Lönnroos 2008, 279.)

Hartikaisen mukaan John Young jakaa kuntoutustoimenpiteet kovaan ja pehmeään kuntoutukseen. Jälkimmäistä edustavat sopeutumisvalmennus, kouluttaminen, ohjaaminen, rohkaiseminen ja kuunteleminen. Kovan kuntoutuksen toimenpiteisiin kuuluvat fysioterapia, toimintaterapia, puheterapia, lääkehoito, apuvälineet, kodin ja ympäristön muutostyöt sekä kotihoidon järjestäminen. (Hartikainen, Lönnroos 2008, 280.)

Käsityksemme mukaan Parkinson potilaille kohdennettua sopeutumisvalmennusta on lähinnä Turussa, Suomen Parkinson-liitto ry:n erityisosaamiskeskus Suvituudessa. Kun kyseessä ovat ikääntyneet henkilöt, tukisi lähialueella tapahtuva toiminta paremmin heidän tarpeitaan. Mahdollisuus kurssille osallistumiseen olisi parempi. Erityisosaamiskeskus Suvituuli on kehittänyt myös toimintaansa ja suunnitellut lähialueille kolmen päivän minisopeutumisvalmennuskursseja yli 65-vuotiaille. Tämä uusi

suuntaus tukeekin opinnäytetyönä järjestettävää kolmen päivän sopeutumisvalmennuskurssi hanketta.

Diagnoosin saatua vastuu potilaan sairauden seurannasta siirtyy erikoissairaanhoidosta perusterveydenhuollolle. Perusterveydenhuollon lääkinnällisen kuntoutuksen yksikössä pidetään tärkeänä kehittää toimintaa ja tukea sairastuneita ja heidän omaisiaan, jotka usein toimivat läheistensä hoitajina. Tukemalla, antamalla tietoa palveluista ja mahdollisuuksista ja niiden oikea aikaisesta kohdentamisesta, pystytään parhaiten auttamaan sairastuneita ja heidän omaisiaan kotona selviytymisessä. Perusterveydenhuollon omana toimintana, lähialueella järjestetty kurssi mahdollistaa palvelujen nopean kohdentamisen tarvittaessa sairastuneelle. Sopeutumisvalmennuskurssin järjestäminen omana toimintana on myös taloudellisesti kannattavaa ja näin voidaan antaa useammalle mahdollisuus osallistua kursseille.

Porissa ja Satakunnan erikoissairaanhoidon piirissä toimii vireitä Parkinson liiton paikallisyhdistyksiä. Lisäksi potilaiden tukena ovat mm. erikoissairaanhoidon sekä perusterveydenhuollon kuntoutusohjaajat, joiden kautta neuvontaa ja ohjausta tapahtuu paljon. Parkinson yhdistyksen ja kuntoutusohjaajien kautta sopeutumisvalmennuskurssille saadaan kohdennettua tulevaisuudessa oikea-aikaisesti osallistujia.

Tässä työssä kehitetään yli 65-vuotiaiden Parkinson potilaiden ja heidän läheistensä lähialuelähtöistä sopeutumisvalmennusta heidän tarpeidensa mukaisesti yhdessä Porin perusturvakeskuksen lääkinnällisen kuntoutuksen kanssa. Tavoitteena on, että perusterveydenhuolto tulisi jatkossa järjestämään sopeutumisvalmennuskurssia joka toinen vuosi omana toimintanaan.

## 2 PARKINSONIN TAUTI

Väestöstä 1-2 henkilöä tuhannesta sairastaa Parkinsonin tautia. Yli 70 vuotiaista tauti on jo 1-2 henkilöllä sadasta. Suomessa sairastuu vuosittain noin 750 uutta henkilöä Parkinsonin tautiin. Kaikkiaan arvioidaan sairastuneita Suomessa olevan 9000 – 10000. Kyseessä on kohtalaisen yleinen sairaus, jonka keskimääräinen alkamisikä on

65 vuotta. Alle 30-vuotiaana sairastuminen on erittäin harvinaista, joskin mahdollista. Miehillä tautia esiintyy jonkin verran enemmän kuin naisilla. (Kuopio, 2008, 2.)

Parkinsonin taudin oireet johtuvat aivojen mustan tumakkeen solukadosta ja siitä aiheutuvasta dopamiinin vähenemisestä. Taudin syytä ei tiedetä, eikä sitä osata parantaa. Oireita hoidetaan lääkkeillä ja kuntoutuksella. (Parkinson-liiton www-sivut.) Parkinson taudille on tyypillistä oireiden hidas alku, vähittäinen paheneminen ja yksilöllinen eteneminen. Ensimmäisiä oireita voivat olla väsymys, lihaskivut, masennus tai kirjoittamisen vaikeutuminen. Selvästi selkeämpiä Parkinsonin taudin varhaisoireita ovat aluksi toispuolinen lepovapina kädessä, kasvojen ilmeettömyys, käden myötäliikkeen puuttuminen kävellessä ja lihasjäykkyys. (Kuikka, Pulliainen, Hänninen, 2001, 274.) Taudin oireita ovat myös toimintakyvyn hidastuminen, joka näkyy lähinnä liikesuoritusten vähyytenä sekä hitautena. Lisäksi etukumara asento ja kaatuilutaipumus korostuvat. (Rinne, Marttila, Pasila, 2000, 13.) Sairauden myöhäisvaiheessa esiintyy usein myös kognitiivisia eli korkeampien aivotoimintojen muutoksia. (Kallanranta, Rissanen, Vilkkumaa, 2001, 219). Kognitiivista heikentymistä on todettu 30 - 50 %:lla potilaista. Heikentyminen voi myöhemmin kehittyä osalle dementiaksi. Lähes kaikilla Parkinson potilailla havaitaan jonkin asteista kognitiivista muutosta, jos heidät tutkitaan neuropsykologisesti tarkkaan. (Kuikka, Pulliainen, Hänninen, 2001, 275.)

Parkinsonin taudissa joudutaan käyttämään todennäköisesti koko elämän ajan säännöllistä lääkitystä. Oireita voidaan nykyllä lääkkeillä lievittää usein varsin hyvin, vaikka niiden avulla ei pystytä tautia parantamaan eikä estämään sen etenemistä. Lääkehoidon tarkoitus on pitää tiedon kulku hermosoluista toiseen niin normaalina kuin mahdollista. (Parkinson-liiton www-sivut.)

## 2.1 Fyysisen toimintakyvyn muutokset Parkinsonin taudissa

Sairastuneen liikunta- ja toimintakyky heikkenee Parkinsonin taudin edetessä. Liikunnan säännöllinen harrastaminen tukee sekä toimintakykyä että itsenäistä selviytymistä. Liikunta onkin lääkityksen ohella tärkeä osa Parkinsonin taudin hoitoa. Liikkeiden hitaus, jäykkyys ja lepovapina aiheuttavat eriasteisia seurannaisvaikutuk-

sia. Esim. nivelten liikeradat pienentyvät, ryhti painuu kasaan ja tulee tasapainovaikeuksia. Liikunnalla ei pystytä estämään taudin oireita ja sen etenemistä, mutta jokainen sairastunut voi lievittää sairaudesta johtuvia seurannaisvaikutuksia liikunnan avulla. (Koivunen, Ehrlund, Piittisjärvi, Virtanen, 2009, 2.)

Fysioterapian harjoitteilla tähdätään toiminnallisuuden ja päivittäisten toimintojen helpottamiseen. Olennaista on saada potilas sitoutumaan ja motivoitumaan omatoimiseen harjoitteluun. Lääkehoitoon yhdistetyllä varhaisella fysioterapialla voidaan mahdollisesti hidastaa fyysisten haittojen syntyä ja edistää elämänhallintaa sairaudesta huolimatta. Parkinson potilaiden kuntoutuksen sanotaan usein olevan sattumanvaraista. Tämän kerrotaan johtuvan osittain siitä, että kuntoutuksen vaikuttavuutta ei ole heidän kohdallaan riittävästi tutkittu. Potilaita tulisi kuitenkin rohkaista jo alkuvaiheesta lähtien liikkumaan ja ylläpitämään lihasvoimaa sekä tasapainoa. (Kallanranta, Rissanen, Vilkkumaa, 2001, 220.) Sairauden edetessä tavoitteena on kartoittaa sairastuneen toimintakyky hänen kotiympäristössään sekä mahdolliset asunnon muutostyöt ja apuvälineiden tarve. (Kallanranta, Rissanen, Vilkkumaa, 2001, 220.)

## 2.2 Psykkisen toimintakyvyn muutokset Parkinsonin taudissa

Psyykinen toimintakyky liittyy ihmisen elämänhallintaan, mielenterveyteen sekä psyykkiseen hyvinvointiin. Myös itsearvostus, mieliala, omat voimavarat ja erilaisista haasteista selviytyminen kuuluvat siihen. (Ikonen, Julkunen 2007, 96.) Hyvin suurella osalla Parkinsonin tautia sairastavista tunneherkkyys lisääntyy, itku saattaa tulla aiempaa selvästi herkemmin, mikä ei välttämättä ole merkki sairastuneen masennuksesta. (Rinne, Marttila, Pasila, 2000, 55.) Toiselle ihmiselle puhuminen on monelle riittävä ja toimiva terapia. Sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskursseilla kuitenkin henkinen hyvinvointi vahvistuu kaivatulla tavalla, jotka auttavat monia ponnistamaan pidemmälle uudessa elämäntilanteessa. Kursseilla omaksutut taidot vahvistavat myös omatoimisen kuntoutuksen toteuttamista kurssin jälkeen. (Parkinson-liiton www-sivut.)

Myös liikunta vaikuttaa myönteisesti mielialaan. Parantunut liikkeen hallintakyky vahvistaa minäkuvaa ja itsetuntoa helpottaen sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä.



Liikkuvan ihmisen on helpompi rentoutua ja unihäiriöt vähenevät. (Koivunen, Ehrlund, Piittisjärvi, Virtanen, 2009, 2.)

Ihminen voi henkisesti hyvin, kun hän kokee elämänsä olevan tasapainossa. Henkinen hyvinvointi rakentuu vaihtelevien asioiden varaan ihmisen elämänkaaren aikana. Ihmissuhteet ovat monille henkisen hyvinvoinnin merkittävä osa. Epätietoisuus tulevasta ja avuttomuuden tunne saattavat heikentää sairastuneen henkistä hyvinvointia masennukseen asti. Sairastumisen alussa on tärkeää hankkia riittävästi tietoa sairaudestaan, sen hoidosta ja kuntoutusmahdollisuuksista. Tieto auttaa usein ymmärtämään oman sairauden erityispiirteitä ja helpottaa hoidon ja avun etsimistä. (Parkinson-liiton www-sivut.) Ensitiedon ja sopeutumisvalmennuskurssien tavoitteena on antaa nämä tarvittavat tiedot sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi kannattaa muistaa arkirutiinit sekä harrastukset ja liikunta. Polkuja hyvään oloon löytää mm. harrastuksista, perheestä, ystävistä, keskusteluista, kuntoutuksesta ja liikunnasta. On tärkeää myös muistaa, että Parkinsonin diagnoosin saaminen ei tarkoita hyvän ja mielekkään elämän loppumista. (Parkinson-liiton www-sivut.)

### 2.3 Sosiaalisen toimintakyvyn muutokset Parkinsonin taudissa

Sosiaalisten suhteiden sujuvuus omaisten, ystävien, naapureiden ja muiden lähipiirissä elävien kanssa kuvaa sosiaalista toimintakykyä. Ikääntyvien laaja sosiaalinen verkosto vaikuttaa positiivisesti sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. (Ikonen, Julkunen 2007, 96.) Vakava sairaus saattaa heikentää aloitekykyä ja lisätä sosiaalista eristäytyneisyyttä, ja usein yksi syy henkiseen pahaan oloon onkin sosiaalisten verkostojen puute. Oman perheen tuki on monille tärkein ja pitkälle kantava voima. Sosiaaliseen ryhmätoimintaan osallistumalla (esim. yhdistys toiminta) saattaa kuitenkin löytää keskustelu- ja vertaistukikumppaneita. (Parkinson-liiton www-sivut.) Usein yhdessä tekeminen sujuu paremmin kuin yksin. Jos läheinen on kuitenkin kovin kärsimätön luonteeltaan, on parempi, että Parkinson potilas saa tehdä työnsä rauhassa ilman muiden ohjailua. Usein hyvää tarkoittava toisen puolesta tekeminen vähentää omanarvon tunnetta ja elämänhallintaa. Vaikka tehtäviä perheessä voidaankin joutua

taudin myötä jakamaan uudelleen, on tärkeää, että myös sairastunut saa säilyttää roolinsa täysivaltaisena perheenjäsenenä. (Rinne, Marttila, Pasila 2000, 57.)

### 3 SOPEUTUMISVALMENNUS

Sopeutumisvalmennuksen alku sijoittuu 1960-luvulle. Sosiaalhallitus tuki vammaisjärjestöissä alkunsa saanutta toimintaa. Vuosina 1984 ja 1991 voimaan astuneet terveydenhuoltoa ohjaavat lait siirsivät myös tästä toiminnasta järjestämisvastuun terveydenhuollolle. Sopeutumisvalmennus on siten osa terveydenhuollon normaalia toimintaa ja potilaan hoitoa. Vuonna 1986 valmistunut sosiaalhallituksen asettama työryhmä aktivoi terveydenhuoltoa ja sosiaalitoimintaa oman sopeutumisvalmennustoiminnan käynnistämiseksi. Sopeutumisvalmennusta pidetään tärkeänä osana kaikkien vammautuneiden ja pitkäaikaisesti sairastuneiden kuntoutusta. (Musikka-Siirtola, Siirtola, Wikström, 2008, 42.)

Tulevaisuus merkitsee myös Parkinson kuntoutuksessa suuria haasteita. Ikärakenteen muutos ja suurten ikäluokkien vanheneminen kasvattavat kuntoutuspalvelujen tarvetta. Myös kuntoutusmenetelmien uusiutumisen ja monipuolistumisen tarve lisääntyy. Haasteeseen tulisi vastata palveluja ja toimintoja kehittämällä. Sairastuneiden tulisi saada tieto ja kuntoutuksen peruspaketti omasta kotikunnasta, joten palvelujen alueellinen saatavuus on tärkeää. (Ehrlund, 2010, 14 -15.)

Sopeutumisvalmennus on sairastuneen ja hänen läheistensä ohjausta ja valmentautumista sairastumisen jälkeisessä elämäntilanteessa. Tavoitteena on parantaa kuntoutujan valmiuksia toimia elinympäristössään mahdollisimman täysipainoisesti, tukea toimintakykyä ja motivoida kuntoutujaa löytämään omat voimavarat ja kyvyt arkipäivän tilanteista selviytymiseen. Kurssilta saa tietoa sairaudesta, itsehoidosta ja kuntoutus- ja tukipalveluista sekä kurssit sisältävät keskustelu-, liikunta- ja toimintaryhmiä. Kurssilla on mahdollista tavata muita samassa tilanteessa olevia ja osalle kursseista myös läheinen voi osallistua. (Kuntoutus- ja tukipalveluopas, 2004.) Perheet tarvitsevat sosiaalisen syrjäytymisen ehkäisemiseksi toimintamalleja ja uskallusta kohdata tulevaisuus. Tarvitaan myös avoimuutta uusille asioille ja vastuunottamista

omasta elämästään. Erittäin tärkeänä keinona pidetään vertaistukea, jonka avulla vaihdetaan kokemuksia ja tunteita. Sopeutumisvalmennus sisältää sekä yksilö-, että ryhmämuotoista toimintaa, painottuen ryhmämuotoiseen. (Ehrlund, 2010, 13.)

Diagnoosin varmistuttua on hyvä antaa tietoa potilaalle sairaudesta ja sen hoidosta. Uusille Parkinson-potilaille on tärkeää järjestää esim. ensitietopäivä diagnoosin saamisen jälkeen. Potilaat hyötyvät myös ryhmämuotoisesta sopeutumisvalmennuksesta. Kurssin ohjelmassa keskeistä on auttaa potilasta ja hänen läheisiään sopeutumaan sairauteen ja sen asettamiin rajoituksiin elämässä. Toisena keskeisenä tavoitteena on kannustaa potilasta itsenäisyyteen ja aktiivisuuteen sekä voittamaan sairauden asettamia rajoituksia. Kurssin aikana on hyvä tilaisuus selvittää yhteiskunnan tarjoamia palveluita ja etuuksia. Kurssi saattaa olla hyvä uusia siinä vaiheessa sairautta, kun tilanne muuttuu ja tarvitaan uusia selviytymiskeinoja. Ongelma on kuitenkin, että kurssit rahoittaa pääasiassa vain Kela, joka on tarkoittanut ne vaikeavammaisille ja alle 65-vuotiaille. (Kallanranta, Rissanen, Vilkkumaa, 2001, 220 - 221.)

### 3.1 Sopeutumisvalmennuksen järjestämisvastuu

Lääkinnällisen kuntoutuksen asetuksessa (1015/1991) veloitetaan kunta tai kuntainliitto huolehtimaan siitä, että lääkitieteellisen kuntoutuksen palvelut järjestetään sisällöltään ja laajuudeltaan sellaisiksi kuin kuntoutuksen tarve kunnassa tai kuntainliiton alueella edellyttää. Lääkitieteellisellä kuntoutuksella pyritään parantamaan ja ylläpitämään kuntoutujan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä edistämään ja tukemaan hänen elämäntilanteensa hallintaa ja hänen itsenäistä suoriutumistaan päivittäisissä toiminnoissa. (Lääkitieteellisen kuntoutuksen asetus 1015/1991, 2§.) Lääkitieteellisen kuntoutuksen asetuksessa sopeutumisvalmennuksella tarkoitetaan kuntoutujan ja hänen omaistensa ohjausta ja valmentautumista sairastumisen tai vammautumisen jälkeisessä elämäntilanteessa. (Lääkitieteellisen kuntoutuksen asetus 1015/1991, 3§.)

Kelan järjestämänä kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit voidaan myöntää vaikeavammaisen lääkitieteellisenä, ammatillisena tai harkinnanvaraisena kuntoutuksena. Harkinnanvarainen kuntoutus on tarkoitettu pääasiassa työikäisille, joilla sairaus tai vamma häiritsee työkykyä. Harkinnanvaraista kuntoutusta voivat joissain tapa-

uksissa saada myös työelämän ulkopuolella olevat, yli 65-vuotiaat, joiden toimintakykyä ja elämänlaatua voidaan parantaa kuntoutuksella. (Kelan www-sivut.)

Sopeutumisvalmennuksen rahoitus on vuosien saatossa muuttunut. Aikaisemmin rahoitus painottui terveydenhuoltoon. Nykyään suurin osa rahoituksesta tulee raha-automaattiyhdistykseltä ja Kansaneläkelaitokselta. (Ehrlund, 2010, 5.)

### 3.2 Sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssien vaikuttavuuden tuloksia

Viitasaari ja Piirainen v. 2001 tekemässä tutkimuksessa tarkastellaan kuntoutustarvetta kuntoutujan kokemana ja itse arvioimana. Tutkimus kohdistuu 28 - 68 vuotiaisiin MS-tautia sairastaviin Itä suomalaisiin. Tutkimuksen tuloksissa nousi vahvasti esiin henkisen tuen tarve arjessa ja työssä selviytymiseksi. Myös sosiaalinen tuki sairautensa kokemuksen jakamisessa oli tutkimukseen osallistuneille tärkeää. Oman elämäntilanteen hallinta ja uuteen ympäristöön tai tilanteeseen sopeutuminen korostuivat. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt elivät kotona ja lähiympäristössä, eivätkä olleet kovin halukkaita hakemaan palveluita oman alueensa ulkopuolelta. Kuntoutuspalveluiden läheisyys nousikin vahvana asiana tutkimuksesta. Tutkimuksessa painottuivat vähemmän fyysisen toimintakyvyn säilymiseen tähtäävät perinteisemmät kuntoutusmuodot. Tutkimustulokset antavatkin aihetta pohtia alueellista kuntoutuspalveluiden suunnittelua. (Viitasaari, Piirainen, 2003, 24, 28 - 29.)

Sonja Sandellin tekemässä pro gradu tutkielmassa toukokuussa v. 2000, on tutkittu sopeutumisvalmennus- ja kuntoutusjakson vaikuttavuutta MS-tautia sairastavan terveyteen liittyvään elämänlaatuun. Tutkimus suoritettiin Maskun neurologisessa kuntoutuskeskuksessa. Tutkimuksesta saatuja tietoja voidaan hyödyntää kehitettäessä neurologisten potilaiden sopeutumisvalmennus- ja kuntoutusjaksoja. Tutkimukseen osallistui 41 kuntoutujaa, kuntoutujien keski-ikä oli 47 vuotta. Kuntoutujista hieman yli puolet oli keski-ikäisiä eli 45 – 64-vuotiaita. Suurin osa oli sairastanut MS-tautia 5-10 vuotta. Tutkimus suoritettiin MSQOL-54 (Multiple Sclerosis Quality of Life – elämänlaatumittari). (Sandell, 2000, 2, 22.)

Tulosten mukaan tutkimukseen osallistuneiden elämänlaatu parani sopeutumisvalmennus- ja kuntoutusjakson aikana. Fyysisen ja psyykkisen terveydenalueilla kun-

toutujien elämänlaatu ei muuttunut tilastollisesti merkitsevästi sopeutumisvalmennus- ja kuntoutusjakson aikana fyysisen terveyden osalta. Sen sijaan psyykinen terveys ja yleinen elämänlaatu paranivat tilastollisesti merkitsevästi sekä terveydentilan aiheuttaman ahdistus väheni. (Sandell, 2000, 40.) Tutkimuksessa käsiteltiin sopeutumisvalmennus- ja kuntoutusjakson välittömiä vaikutuksia jakson päättyessä. Tutkijan mukaan sopeutumisvalmennus- ja kuntoutusjakson pitkäaikaisvaikutusten seuraan tulisi vastaisuudessa suunnata resursseja. (Sandell, 2000, 61.)

Mielestämme molempien tutkimusten tulokset tukevat ajatusta, että kursseille osallistuvat kuntoutujat kokevat tarvitsevansa henkisen hyvinvoinnin ja elämäntilanteen tukea arjesta ja työstä selviytyäkseen. Tutkimuksista heräsi ajatus, että yhteiskunnassamme on aina tehokkaasti panostettu fyysisen hyvinvoinnin parantamiseen ja ylläpitämiseen, joka koetaankin tärkeäksi. Tutkimuksista ilmeni myös henkiseen hyvinvointiin panostamisen tärkeys, johon sopeutumisvalmennuksella tähdätään, tavoitteena elämäntilanteen parantaminen.

#### 4 KEHITTÄMISHANKKEEN TAVOITTEET JA VALMISTELU

Kehittämishankkeen tavoitteena oli tuottaa ja pilotoida perusterveydenhuollon omana toimintana sopeutumisvalmennuskurssi Parkinson potilaille ja heidän läheisilleen. Tukea ja auttaa Parkinson potilaita ja heidän omaisiaan selviytymään sairauden kanssa antamalla voimavaroja kotihoidon jatkumiselle. Tämän avulla pystyttäisiin myös lisäämään hyvinvointia ja kohdentamaan oikea-aikaisesti mahdollisia muita palveluita kohderyhmälle.

Ajatus sopeutumisvalmennuskurssin järjestämisestä tuntui hyvältä ja tarpeelliselta idealta. Yli 65-vuotiaat henkilöt eivät saa Kelan kautta sopeutumisvalmennusta kuin harkinnanvaraisena, joten ikäryhmäksi päätettiin valita yli 65-vuotiaat. Sairausryhmää miettiessä päällimmäiseksi nousivat Parkinsonia sairastavat, koska olimme työemme kautta havainneet, että juuri tälle sairausryhmälle ei löydy alueellista kohdennettua sopeutumisvalmennusta.

Työskentelemme molemmat Porin perusturvakeskuksen palveluksessa, joten otimme yhteyttä Porin perusturvakeskuksen lääkinnälliseen kuntoutustyöryhmään jossa keskusteltiin sopeutumisvalmennuskurssin tarpeesta ja heidän halukkuudestaan yhteistyöhön. Kuntoutustyöryhmän jäsenet olivat asiasta kiinnostuneita ja pitivät ideaa hyvänä sekä myös oman toiminnan kehittämisen kannalta tarpeellisena.

Kuntoutustyöryhmälle ehdotettiin sopeutumisvalmennuskurssin pituudeksi kolmea päivää ja lisäksi kurssiin sisältyisi myöhempänä ajankohtana pidettävä neljäs päivä eli ns. seurantapäivä. Kurssille valittaisiin kymmenen sairastunutta ja kymmenen läheistä. Tämä tuntui ryhmän jäsenistä sopivalta ja realistiselta pituudelta sekä oikealta osallistujia määrältä, myös taloudellisesti toteutettavaksi. Keskustelun päätteeksi kuntoutustyöryhmä lupautui alustavasti yhteistyöhön kanssamme joten hankesuunnitelman ja budjetin laadinta lupa-anomuksen (liite 1) liitteeksi voitiin aloittaa.

Syyskuun alussa 2010 opinnäytetyön idea esiteltiin opettajille ja kerrottiin keskusteluista Porin perusturvakeskuksen lääkinnällisen kuntoutustyöryhmän jäsenten kanssa. Myös opettajista idea tuntui hyvältä. Saimme ensimmäiset ohjeet mm. perustaa tukityöryhmä hankkeelle Porin perusturvakeskuksen henkilöiden kanssa ja aloittaa hankesuunnitelman ja budjetin laadinta. Sopimus opinnäytetyön tekemisestä allekirjoitettiin 15.12.2010 (liite 2).

#### 4.1 Hankesuunnitelma

Hankesuunnitelman (liite 3) tavoitteiden asettamiseksi lähdettiin aluksi kartoittamaan ja tarkentamaan Parkinson potilaiden tarpeita Porin alueella. Aluksi otettiin yhteyttä Porin seudun Parkinson-yhdistykseen ja sovittiin käynnistä yhdistyksen kokoukseen, jossa esiteltiin idea, joka sai erittäin hyvän vastaanoton. Yhdistyksen jäseniä oli kokouksessa paikalla n. 40 henkilöä, jonka jälkeen vielä kartoitettiin puheenjohtajan välityksellä yhdistyksen jäsenien toiveita ja näkemyksiä sopeutumisvalmennuskurssin päivien sisällöksi.

Tutustuttiin Ulla Ehrlundin Turun ammattikorkeakoulussa (YAMK) tekemään opinnäytetyöhön 2010 ”Kuntoutuskurssin kehittäminen – kehittämisen kohteena Suomen

Parkinson-liiton ryhmäkuntoutus” sekä Parkinson liiton erityisosaamiskeskus Suvituuleen Turussa todentui arkipäivän työn kautta saatu kuva Parkinson potilaiden kuntoutuksen kehittämisen tarpeesta. U. Ehrlundin työssä tulee esille, että kurssien kehittämiseksi tehdään jatkuvasti työtä ja tämän hetkisenä painopistealueena liiton kuntoutuksessa voidaan pitää nimenomaan kuntoutuskurssien kehittämistä sekä tutkimustyötä.

Suvituuleessa keskusteltiin aluetyöntekijä Hanna Mattilan kanssa heidän kokemuksistaan sopeutumisvalmennuskursseista ja kehittämistarpeista. Parkinson-liitolla oli meillä kehittämissä vaiheissa olevat ”mini-sopeutumisvalmennuskurssit”, jotka olisivat kestoltaan kolme päivää. Kurssit toteutettaisiin jalkautumalla alueille, lähemmäs sairastuneita. Ajatuksemme kurssin järjestämisestä olivat hyvin samansuuntaiset, mitä oli jo Suvituuleessa kehitelty. Mattilan mielestä opinnäytetyö oli ajatukseltaan hyvä ja myös linjassa Parkinson liiton tulevaisuuden kehitystyön kanssa. Parkinson liiton ajatuksena oli kokeilla mini-sopeutumisvalmennuskurssien järjestämistä kolmella eri alueella Suomessa vuonna 2011. Satakunta ei kuitenkaan tässä vaiheessa kuulunut kokeilualueeseen, joten työmme täydensi liiton suunnitelmia.

Hanke rajattiin alkuperäistä suunnitelmaa muuttaen ainoastaan Porin alueelle koko yhteistoiminta-alueen sijaan. Tilastokeskuksen tietojen mukaan vuoden 2010 lopussa väkiluku Suomessa oli 5 375 276, joista > 65-vuotiaita 941 041 (17,5 %). Porissa väkiluku oli 83 032, joista >65-vuotiaita oli 16 938 (20,4 %). Koko Porin perusturvan yhteistoiminta -alueen väkiluku 105 767, joista >65-vuotiaita oli 21 786 (20,5 %). (Tilastokeskuksen www-sivut.) Suomessa uusia Parkinson tapauksia esiintyy noin 800 vuodessa. Satakunnan keskussairaalan neurologi Outi Satomaalta saadun suullisen tiedon mukaan Satakunnan sairaanhoitopiirissä uusia Parkinson tauti diagnooseja tehdään vuosittain noin 35 ja Porissa noin 15 (henkilökohtainen tiedonanto 21.10.2011).

#### 4.2 Budjetti

Sopeutumisvalmennuskurssin budjetin laadinta aloitettiin tutustumalla Juhlatalo Rantakartanoon ja Silokallion leirikeskukseen lokakuun 2010 lopulla. Molempiin paik-

koihin jätettiin tarjouspyynnöt (liite 4) sopeutumisvalmennuskurssin majoituksen ja ruokailujen järjestämiseksi. Molemmista paikoista saatiin tarjoukset jo marraskuun 2010 puoleen väliin mennessä. Tarjoukset olivat euromääräisesti hyvin lähellä toisiinsa, joten mietittäväksi jäi lähinnä se, kumpi paikoista soveltuisi enemmän sopeutumisvalmennuskurssimme tarkoituksiin.

Selvitettiin myös Vakuutusyhtiö IF:stä, jonka kanssa Porin kaupungilla on sopimus, mitä tulisi maksamaan tapaturmavakuutus osallistujille kurssin ajaksi. Marraskuun 2010 aikana suunniteltiin alustavasti sopeutumisvalmennuskurssin päivien sisältöä ja päätettiin kahdesta ulkopuolisesta luennoitsijasta, jotka eivät kuuluisi Porin kaupungin palvelukseen. Olimme heihin yhteydessä ja sovittiin alustavasti luennoista ja saatiin myös budjettiamme varten arvio luentopalkkioista.

Kurssin iltaohjelmaa varten tehtiin varaukset budjettiin, huomioitiin mahdolliset materiaalikulut sekä varattiin kahta avustajaa varten palkkiot. Budjettiin huomioitiin myös Porin perusturvakeskuksesta olevien luennoitsijoiden ja muiden kurssille osallistuvien henkilöiden työpanokset tunteina. Lisäksi laskettiin tukityöryhmän toimintaan tarvittavat työtunnit. Hankesuunnitelma täydentyi budjetilla (liite 5) ja oli valmis esiteltäväksi tukityöryhmälle sekä liitettäväksi Porin perusturvakeskuksen lääkinnällisen kuntoutustyöryhmän kanssa tehtävään yhteistyösopimukseen.

### 4.3 Tukityöryhmä

Päätettiin perustaa Porin perusturvakeskuksen henkilöistä tukityöryhmä ohjaamaan kurssisuunnittelun etenemistä ja sen jatkumista myös tulevaisuudessa opinnäytetyön päätyttyä. Kutsuttiin tukityöryhmään lääkinnällisen kuntoutustyöryhmän sihteerit Hannele Valtanen ja Maarit Metsänen, kuntoutusneuvolan apulaisosastonhoitaja Tiina Lohikoski sekä perusterveydenhuollon kuntoutusohjaaja Marinella Virta. Tukityöryhmä kokoontui yhteensä kolme kertaa. Ensimmäinen tapaaminen oli joulukuun puolivälissä 2010. Tällöin esiteltiin hankesuunnitelma ja alustavasti laaditut haku- ja esitietolomakkeet. Olimme tiiviissä yhteydessä sähköpostitse tukityöryhmän jäsenten kanssa kevään 2011 aikana. Saimme mm. kommentteja lomakkeiden muokkaa-



misessa lopulliseen muotoonsa. Työryhmä oli hyvin sitoutunut ohjaamaan ja tukemaan opinnäytetyön etenemistä.

Seuraava tapaaminen tukityöryhmän kanssa oli huhtikuun 2011 alussa, jolloin suoritettiin yhdessä lopulliset valinnat sopeutumisvalmennuskurssille. Tällöin myös esiteltiin sopeutumisvalmennuskurssi ohjelma, joka sai hyväksynnän jäseniltä. Tukityöryhmä tavattiin vielä kesäkuun alussa 2011, jolloin kerrottiin kurssin toteutumisesta ja saaduista palautteista. Keskusteltiin syyskuussa 2011 olevasta seurantapäivästä ja sen sisällöstä. Saatujen kurssipalautteiden perusteella päällimmäiseksi nousi ohjatun vertaistuen tarve. Sopeutumisvalmennuskurssin syyskuun tapaamisessa päätettiin keskittyä vertaistukeen. Sovittiin, että järjestetään Porin perusturvakeskuksessa oma opinnäytetyön esittely tilaisuus työn valmistuttua.

## 5 SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIN SUUNNITTELU

Suunnittelun lähtökohtana ja tärkeänä asiana koettiin lomakkeiden suunnittelu ja niiden työstäminen jo varhaisessa vaiheessa. Tämänkaltaisen prosessin etenemisessä toimivilla lomakkeilla on hyvin tärkeä osuus. Esimerkkinä hyvin laadittu hakulomake helpottaa työlästä valinta prosessia.

Kurssin suunnittelun pohjana olivat molempien omat kokemukset ja tiedot erilaisten sopeutumisvalmennuskurssien pääsääntöisestä sisältörungosta. Ryhmälle joka tulisi koostumaan ensisijaisesti henkilöistä, jotka eivät ole aiemmin osallistuneet sopeutumisvalmennuskurssille johdatti näkemään ensimmäisenä tarpeena järjestää päivien sisällöksi ajantasaista tietoa Parkinsonin taudista ja sen hoidosta niin lääketieteellisestä kuin itsehoidon merkityksestä. Myös ravitsemuksen ja liikunnan merkitys sairauden itsehoidossa korostuu. Ensimmäiseen päivään eli tulopäivään panostaminen koettiin tärkeäksi suunnitelmaa tehtäessä. Kahdenkymmenen toisilleen vieraiden henkilöiden ryhmäytyminen koettiin ensiarvoisen tärkeäksi varsinkin kurssin lyhytkestoisuuden vuoksi. Siihen haluttiin tietotaidoiltaan pätevä henkilö avuksi.

## 5.1 Hakemuslomake

Haku- ja esitietolomakkeiden suunnittelu aloitettiin marraskuun lopulla 2010. Käytiin läpi erilaisia valtakunnassa käytössä olevia hakukaavakemalleja mm. afasiayhdistyksen sekä yksityisen kuntoutuslaitoksen hakukaavakkeita. Laadittiin Parkinson potilaille kohdennettu hakukaavake saatekirjeineen. Samalla työstettiin esitietolomake, joka kurssille valittujen kohdalla otettiin käyttöön. Lomakkeiden työstämisvaiheessa suunniteltiin koko hakuprosessin kestoksi kolme kuukautta. Prosessi sisälsi tiedotuksen, haku- ja esitietolomakkeiden käsittelyn sekä valinnat.

Joulukuun lopulla 2010 lähetettiin lomakkeet kommentoitavaksi tukityöryhmän jäsenille ja opettajille. Saatujen palautteiden perusteella muokattiin lomakkeita ja saatiin lopullisessa muodossa olevat hakulomakkeet jakoon tammikuun 2011 lopulla. Hakulomake (liite 6) lähetettiin sähköisessä muodossa seuraaville tahoille: Porin perusturvakeskukseen; kuntoutusneuvola, fysiatrian osasto, vammaispalvelu, Porin alueen kotihoidon työntekijät, sairaaloiden sosiaalityöntekijät, perusterveydenhuollon kuntoutusohjaaja, lääkinnällisen kuntoutustyöryhmän sihteerit, Satakunnan sairaanhoitopiirin neurologisten ja geriatrinen potilaiden kuntoutusohjaajat, Kela, Parkinson yhdistys (kirje kaikille jäsenille), Länsi-Suomen Diakonialaitos.

Hakulomakkeiden viimeinen palautuspäivä oli 1.4.2011. Lomakkeet palautettiin Porin perusturvakeskuksen lääkinnällisen kuntoutustyöryhmän sihteerille.

## 5.2 Esitietolomake

Esitietolomake (liite 7) syntyi hakulomaketta muokkaamalla yksityiskohtaisemmaksi. Esitietolomakkeessa kerrattiin vielä valitun toimintakykyä ja avun tarvetta, kuntoutusohjaajan yksilötapaamisen tarvetta kurssin aikana ja myös lupaa tutustua potilastietoihin siltä osin kuin henkilökohtainen tapaaminen sitä vaatii. Tarkoituksena oli saada mahdollisimman tarkka kuva osallistujan toimintakyvystä ja tilanteesta sekä hänen käyttämistään apuvälineistä ja kognitiivisesta tasosta. Tässä vaiheessa hakijoille lähetettiin kolmen päivän kurssiohjelma (liite 8). Esitietolomakkeen avulla valittu vahvasti osallistumisensa kurssille.

### 5.3 Sopeutumisvalmennuskurssin ohjelma

Kurssi muodostui yhteensä kolmen peräkkäisen päivän ohjelmasta. Tavoitteiden saavuttamiseksi tiedon antaminen, vertaistuki ja virkistys olivat kolme tärkeintä teemaa, joilla autetaan ja tuetaan Parkinson potilaita ja heidän omaisiaan selviytymään sairauden kanssa antamalla voimavaroja kotihoidon jatkumiselle. Näiden asioiden ympärille alettiin rakentaa ohjelmaa huomioiden myös vapaa- ja lepoajan riittävyys.

Kurssin ohjelman laadinta aloitettiin jo lokakuussa 2010 kartoittamalla Parkinson yhdistyksen jäseniltä aiheita, jotka heitä kiinnostaa ja olisi tärkeitä asioita ottaa esille sopeutumisvalmennuskurssilla. Parkinson liiton erityisosaamiskeskus Suvituulen käynnin yhteydessä saatiin myös arvokasta tietoa heidän järjestämiensä kurssien sisällöstä ja asiakkailta saaduista palautteista. Melko aikaisessa vaiheessa kurssi päätettiin aloittaa ryhmäytymiseen liittyvällä aiheella. Ryhmäytyminen näinkin lyhyen ajan sisällä on mille tahansa ryhmälle haaste ja siihen haluttiin erityisesti panostaa. Tärkeää oli antaa ajan tasaista tietoa Parkinsonin taudista, sen hoidosta ja uusimmista tutkimustuloksista.

Parkinson yhdistyksen jäseniltä tuli toiveita saada tietoa mm. ravitsemuksesta, apuvälineistä ja muistiasioista. Kuntoutusohjaajan osuutta kurssin sisältöä suunniteltaessa pidettiin myös hyvin tärkeänä. Perusterveydenhuollon kuntoutusohjaajan kanssa sovittiin luennon aihesisällöksi mm. kuljetuspalvelut, eläkkeensaajan hoitotuki, omaishoidontuki ja kuntoutukseen liittyvät mahdollisuudet.

Fysioterapian- ja liikunnan osuus korostuu Parkinson taudin hoidossa. Tämä toteutettiin Porin perusturvakeskuksen neurologiaan erikoistuneiden fysioterapeuttien avulla. Toinen fysioterapeuteista oli erikoistumisopintojensa yhteydessä perehtynyt Parkinson potilaisiin ja tehnyt työnsä liittyen Parkinsonin tautiin, toimintakyvyn tutkimiseen ja sen harjoittamiseen. Fysioterapeuttien osuuteen sisältyisi pieni teoriaosuus liittyen liikuntaan ja lisäksi käytännön harjoittelua tasapainoradalla. Vapaa-aikaviraston erityisliikunnan ohjaajaa järjestäisi ulkoliikunta tapahtuman sairastuneille sekä läheisille.

Toiveet huomioiden Porin perusturvakeskuksen ravitsemusterapeutti kertoisi Parkinson potilaiden ravitsemuksesta. Apuväline- ja muistinhooltoon liittyvät luennot pidettäisiin itse, koska pitkä työkokemuksemme juuri näiden asioiden parissa antoi siihen mahdollisuuden. Lisäksi pidettiin tärkeänä Porin seudun Parkinson yhdistyksen toiminnan tutuksi tulemistä osallistujille. Yhdistyksen puheenjohtaja kertoisi tarkemmin yhdistyksen toiminnasta. Iltaohjelma haluttiin olevan vastapainoa päivän tietoiskuille ja mukavaa, rentoa yhdessäoloa. Ensimmäisenä iltana esiintyisi porilainen murretaiteilija ja lisäksi olisi Pori-aiheinen tietovisa. Toisena iltana nauttisimme musiikista, laulusta ja tanssista.

#### 5.4 Palautelomake

Palautelomakkeen (liite 9) laatiminen aloitettiin keväällä tutustumalla Parkinson liiton käyttämään kahteen erilaiseen lomakkeeseen. Haluttiin lomake, joka olisi selkeä, helppo ja nopea täyttää. Tällä tavoiteltiin mahdollisimman monen osallistujan vastausta. Palautelomakkeen avulla haluttiin saada tietoa kurssin eri osioiden onnistumisesta. Tämän avulla olisi helpompaa tulevaisuudessa muokata ja suunnitella sopeutusvalmennuskurssi prosessia. Kurssiin kuuluva syksyn seurantapäivä on tarkoitus rakentaa palautelomakkeiden pohjalta.

## 6 SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIN OSALLISTUJIEN VALINNAT

Sopeutusvalmennuskurssille saapui määräaikaan mennessä kaksikymmentäviisi hakemusta ja yhteensä neljäkymmentäviisi hakijaa. Käytiin kaikki hakemuslomakkeet lävitse ja eroteltiin näistä hakijat, jotka eivät olleet aikaisemmin osallistuneet sopeutusvalmennukseen. Tämä oli hankesuunnitelmassa määritelty kriteeri valintaan. Hakemuksista jäi jäljelle kuusitoista. Tämän jälkeen tarkasteltiin vielä kaikki hakemukset tukityöryhmän jäsenten kanssa ja päädyttiin samaan kuuteentoista hakemukseen. Näistä hylättiin kolme hakemusta sen vuoksi, että hakijat olivat erittäin huonokuntoisia ja tarvitsivat apua lähes kaikessa. Yksi heistä oli muistamaton, joten

sopeutumisvalmennuskurssi ei olisi ollut sopiva vaihtoehto hänelle. Valittiin kolmesta hakemuksesta yksitoista sairastunutta ja yhdeksän heidän läheistään kurssille. Kaksi hakijoista jäi varalle. Heidän sairastumisestaan oli kulunut jo yli kymmenen vuotta aikaa.

Hakulomake koettiin onnistuneeksi, jonka merkitys käsittelyvaiheessa korostui. Lomake eteni hyvin ja siitä tuli tarvittavat asiat loogisessa järjestyksessä helposti esiin. Kuvaukset sairauden tuomasta haitasta jokapäiväisessä elämässä, käytössä olevista palveluista sekä tietoa myös mukaan tulevan omaisen/läheisen avun tarpeesta ja tietoa hakijan tavoitteista ja odotuksista kurssille. Valitusta ryhmästä muodostui iältään melko homogeeninen ryhmä. Sairastuneiden keski-ikä oli 77, jotka olivat pääsääntöisesti itsenäisesti toimeentulevia, joissakin asioissa pientä apua tarvitsevia.

Kaikille valituille, varallaolijoille ja ei-valituille hakijoille lähetettiin kirje tiedoksi. Valituille lähetettiin kutsu, (liite 10) jonka mukaan liitettiin esitietolomake, kurssiohjelma, kartta sekä lomake, johon voi etukäteen kirjoittaa kysymyksiä luennoitsijoille. Hakijoille, joita ei valittu, päätettiin antaa mahdollisuus kuntoutusohjaajan kanssa keskusteluun ja heidän nykytilanteensa kartoitukseen. Kirjeeseen tuli maininta kuntoutusohjaajan yhteydenotosta lähiaikoina. Valintoja tehdessä piti ottaa huomioon liikkuminen suhteessa kurssipaikan olosuhteisiin, jossa majoitus tapahtui kahdessa kerroksessa, hissiä ei ollut käytössä.

## 7 SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIN TOTEUTUS

Kurssi- ja majoituspaikkana toimi juhlatalo Rantakartano Porissa. Sopeutumisvalmennuskurssille valituille lähetettiin valinnasta kirje, johon oli liitetty mukaan esitietolomake, kurssiohjelma, kartta ja lomake mahdollisia etukäteiskysymyksiä varten luennoitsijoille. Varmistuksen valittujen osallistumisesta ja esitietolomakkeet saatiin toukokuun 2011 alussa, jonka jälkeen sovittiin käytännön järjestelyistä kurssipaikassa. Kartoitettiin osallistujien tarvitsemat apuvälineet esitietolomakkeiden avulla ja toimitettiin ne Rantakartanoon ennen kurssin alkua. Päivää ennen kurssin alkua kaksi osallistujaa perui tulonsa äkillisen sairastumisen johdosta (yksi sairastunut ja yksi

omainen). Varallaolijat eivät pystyneet näin lyhyessä ajassa järjestämään tuloaan kurssille.

Kurssilla vetäjinä toimivat tämän opinnäytetyön tekijät. Hankesuunnitelmassa suunniteltuja avustajia ei kurssilla ollut. Kaikille kolmelle mahdolliselle avustajaehdokkaalle tuli viime hetken työesteitä, joten päätettiin toteuttaa sopeutumisvalmennuskurssin olemassa olevilla resursseilla. Kurssin osallistujat olivat kuitenkin melko hyväkuntoisia, joten kaikki onnistui ilman avustajaakin hyvin. Tarvittaessa pystyttiin auttamaan ja myös läheiset olivat apuna ja tukena.

### 7.1 Ensimmäinen kurssipäivä

Ensimmäinen kurssipäivä aloitettiin tavoitteena tutustua toisiin ryhmän jäseniin, oppia myös jotakin itsestä ja saada heti alkuun hyvä ilmapiiri. Alustuksessa keskusteltiin ihmisen eri persoonallisuuksien ulottuvuuksista ja niiden vaikutuksesta omaan käyttäytymiseen ja erilaisista käyttäytymistyyleistä. Keskusteltiin mm. temperamentista, joka on ihmisen luonteen omainen tapa reagoida ulkoisiin ja sisäisiin ärsykkeisiin. Temperamenttityylien tunteminen on tärkeää, kun yritämme ymmärtää ihmisten välisiä henkilökemiallisia reaktioita. (luento, Harju T. 2011.) Aamupäivän lopuksi tehtiin harjoitus, jossa toisilleen tuntemattomat parit haastattelivat toisiaan ohjeistuksen mukaan ja sen jälkeen jokainen vuorollaan kertoi paristaan muille selville saamiinsa asioita mm. harrastuksista, perheestä ja asumisesta.

Iltapäivän aikana kuultiin ravitsemuksen merkityksestä Parkinsonin taudin hoidossa. Kysymyksiä heräsi mm. ravitsemuksesta ja lääkityksestä ja niiden suhteesta toisiinsa. Keskustelua käytiin myös yleisellä tasolla säännöllisen ja terveellisen ruokavalion merkityksestä ikääntyville henkilöille.

Kuntoutusohjaaja kertoi osallistujille palveluista ja etuuksista, joilla on tarkoitus tarvittaessa tukea sairastuneen selviytymistä päivittäisistä toiminnoista. Keskustelua käytiin mm. kuljetuspalveluista, asunnonmuutostöistä, eläkkeensaajan hoitotuesta ja omaishoidon tuesta. Monelle osallistujalle palvelut ja etuudet eivät olleet ennestään tuttuja asioita tai tiedot niistä olivat hyvin vähäiset. Myös kuntoutusohjaaja ja kun-

toutusohjauksen mahdollisuus olivat lähes kaikille osallistujille tuntemattomia. Moni osallistujista koki saavansa kuntoutusohjaajan tietopaketista ja yhteisesti tapahtuneesta keskustelusta neuvoa ja opastusta omaan sen hetkiseen tilanteeseensa sekä tukea asioidensa etenemiseen. Osallistujat tutustuivat kurssilla perusterveydenhuollon kuntoutusohjaajaan ja kokivat yhteydenoton jatkossa olevan helpompaa. Kurssilaisille oli etukäteen annettu mahdollisuus esitetietolomakkeessa kertoa halukkuutensa tavata kuntoutusohjaaja kurssin aikana henkilökohtaisesti, jonka tuloksena seitsemälle kurssilaiselle omaisineen varattiin ajat henkilökohtaiseen tapaamiseen.

Ensimmäinen kurssipäivä päättyi Porilaista murretaiteilijaa kuunnellen sekä Pori-aiheisilla kysymyksillä kisailten.

## 7.2 Toinen kurssipäivä

Toisen kurssipäivän aamu aloitettiin yhteisellä venyttelytuokiolla, jonka jälkeen kuultiin apuvälinelajeluista Porissa. Apuvälinelainaamon toiminnan esittelyn jälkeen tutustuttiin ja kokeiltiin Parkinson potilaille tärkeitä pienapuvälineitä. Apuvälineet herättivät kiinnostusta. Osalla osallistujista oli joitakin apuvälineitä käytössä ja he kertoivat niistä kokemuksiaan. Tietopaketin jälkeen osallistujat selvästi pystyivät arvioimaan apuvälinetarpeitaan ja ymmärtämään apuvälineiden tuen merkityksen päivittäisissä toiminnoissaan paremmin. Muutama osallistuja otti heti kurssin jälkeen apuvälinelainaamoon yhteyttä.

Aamupäivän aikana jakauduimme kahteen ryhmään, sairastuneet ja omaiset. Sairastuneet saivat tietoa liikunnasta ja sen merkityksestä Parkinsonin taudissa sekä osallistuivat liikunta- ja tasapainoharjoituksiin fysioterapeuttien opastuksella. Omaiset tekivät sauvakävelylenkin kurssin vetäjien kanssa. Jakautumalla kahteen ryhmään, ajatuksena oli myös vertaistuen ja oman ajan mahdollistuminen paremmin.

Ruokailun ja lepotauon jälkeen Porin seudun Parkinson yhdistyksen puheenjohtaja kertoi yhdistyksen toiminnasta ja sen mahdollisuuksista olla sairastuneen ja omaisten tukena.

Iltapäivällä kahvitauon jälkeen kuulumme odotetun neurologin luennon. Osallistujat saivat viimeisintä tietoa Parkinsonin taudista ja sen hoidosta. Aiheesta tuli runsaasti keskustelua ja kysymyksiä. Erityisesti tämän hetken lääkehoitomahdollisuuksista oli hyvin kiinnostuneita.

Toinen kurssipäivä päätettiin illalla musiikin parissa, sitä kuuntelemalla ja laulamalla, jopa tanssimalla.

### 7.3 Kolmas kurssipäivä

Viimeisenä kurssipäivänä aamuvenyttelyn jälkeen kuultiin ikääntyvän ihmisen muistihuollosta. Aihe oli kiinnostava ja monen mieltä askarruttava, jo oman sairautenkin vuoksi. Osallistujat saivat tietoa ja keinoja siitä miten jokainen itse voi arkipäivässään huolehtia muististaan.

Aamupäivän aikana koko ryhmä osallistui ja tutustui liikunnanohjaajan johdolla heille varsin tuntemattomaan frisbeegolfiin. Uusi laji innosti kaikki kokeilemaan ja veynymään parhaaseensa. Erittäin kova tuulikaan ei lannistanut kilpailijoita.

Ruokailun jälkeen oli päivien yhteenvedon aika. Jokainen osallistuja (kuva 1) sai halutessaan kertoa tuntemuksistaan ja kokemuksistaan kurssipäivistä sen lisäksi, että kurssipalautteet oli jo kirjallisesti jätetty ohjaajille. Myös ohjaajat kertoivat omat ajatuksensa kurssin kokonaisuudesta. Keskustelua käytiin myös kurssiin liittyvästä, syksyllä järjestettävästä seurantapäivästä ja sen mahdollisesta sisällöstä. Yhteisen keskustelun- ja kurssin päätteeksi suoritettiin yllätysarvonta, jossa kaikki osallistujat voittivat Respectan lahjoittamia pienapuvälineitä.

Loppukahvien jälkeen oli kotiin lähdön aika. Kiitos tuli myös kurssilaisilta seuraavan runon myötä ohjaajille:

*”Kiitämme teitä tuhannesti!!*

*Onnistuitte mahtavasti.*



*Kolmeen päivään mahtui paljon asiaa, hauskaa sekä vakavaa.  
Saitte meidät hyvälle tuulelle ja kaikille myös hymyn huulille.  
Sydäntä niin lämmittää, kun huomaa, että joku välittää.”*



Kuva 1. Sopeutumisvalmennuskurssilaisia

#### 7.4 Seurantapäivä 29.9.2011

Kutsu (liite 11) seurantapäivään lähetettiin kevään kurssille osallistuneille elokuun lopulla 2011. Seurantapäivään osallistuivat lähes kaikki keväällä kurssilla olleet; ainoastaan kaksi henkilöä jäi tulematta äkillisen sairauden johdosta. Seurantapäivän ohjelma perustui kevään kurssista saatuihin palautteisiin. Palautteista nousi päällimmäiseksi ryhmämuotoisen vertaistuen tarve. Seurantapäivä aloitettiin tutustumalla päivän ohjelmaan ja keväältä kurssilaisilta saatuihin palautteisiin. Tämän jälkeen psykologi Raija Tiitinen alusti päivän aihetta luennoimalla ja keskustelemalla sairauteen liittyvistä tunteista, jaksamisesta ja sen kantavista voimista sekä sairastumisen vaikutuksesta omaan käyttäytymiseen. Keskustelua käytiin myös sairauden vaikutuksesta lähipiiriin kuten puolisoon, perheenjäseniin sekä ystäviin. Tiitinen toi esille asioita ja kävi läpi eri vaiheita, joita henkilö kokee diagnoosin saamisen jälkeen. Kriisin ja epätoivon tuoman sairauden kieltäminen, itsesyytökset ja tunnetilojen muutosten käsittely ja niistä puhuminen läheisille. Sairauden etenemisen ja ajan kulumisen myötä sopeutumista ja hyväksymistä tapahtuu.

Seurantapäivä jatkui jakautumalla Parkinsonia sairastavien ja omaisten vertaistukiryhmään. Sairastuneiden ryhmää johdatteli psykologi Raija Tiitinen ja omaisten ryhmää lehtori Ritva Kangassalo. Keskustelua jatkettiin molemmissa ryhmissä aiheella; mitä tänä päivänä minulle kuuluu ja miten tästä eteenpäin. Keskustelua käytiin paljon siitä, mitä arki kunkin kohdalla on, mitkä ovat kannattelevat voimavarat ja mitä positiivisuus merkitsee. Keskustelu oli hyvin vapaamuotoista ja vertaista. Ryhmäkeskustelussa tuli ilmi, että kuitenkin hyvin vähän arkipäivässä tulee keskustelua puolison kanssa sairaudesta tai yhteisestä tulevaisuudesta. Kokemukset ystävien reaktioista sairastumisen jälkeen olivat ryhmäläisillä hyvin samansuuntaisia. Kokeemus monella oli, että ystävät eivät tienneet miten sairauteen suhtautua ja saattoivat jättää yhteyden pidon kokonaan. Moni oli sairauden tässä vaiheessa hyväksynyt ja sopeutunut tilanteeseen ja arkea elettiin päivä kerrallaan.

Päivän päätteeksi ryhmäläiset saivat tietoa Satakunnan omaishoitajat ja läheiset ry:n toiminnasta mm. vertaistukiryhmistä. Tämän jälkeen keskusteltiin sopeutumisvalmennuskurssista kokonaisuutena sen annista, toteutuksesta ja merkityksestä tulevaisuudessa. Loppukahvien lomassa muisteltiin ja katseltiin valokuvia kevään kurssipäiviltä.

## 8 SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIN PALAUTTEET JA NIIDEN YHTEENVETO

Viimeisenä kurssipäivänä osallistujille esiteltiin ja jaettiin palautelomakkeet, jotka pyydettiin palauttamaan päivän päätteeksi erilliseen laatikkoon. Jokainen sai oman palautelomakkeen. Palautelomakkeen kysymykset oli jaettu kahteen alueeseen; kurssin anti ja kurssin toteutus osioihin. Näissä oli yhteensä 13 kysymystä, joihin vastattiin rastittamalla kasvot, jotka parhaiten kuvasi vastaajan mielipidettä asiasta. Vastausvaihtoehtoja oli kolme; tyytymätön, jokseenkin tyytyväinen ja erittäin tyytyväinen.

## 8.1 Kurssilaisten palautteet

Palautelomakkeita palautettiin yhteensä 15. Vastanneista kahdeksan oli Parkinson potilaita ja seitsemän heidän läheistään. Kurssilaisista vain kolme jätti täyttämättä lomakkeen. Vastaukset antavat kattavan kuvan kokonaisuudesta.

Kurssin annin osalta tieto, ryhmä toiminnat, iltaohjelmat ja lepoajan riittävyyteen oli reilusti yli puolet vastaajista erittäin tyytyväisiä. Itsehoito-ohjeiden ja vertaistuen saamisen kohdalla oli hajontaa enemmän. Molemmissa puolet olivat ainoastaan joksikin tyytyväisiä puolet erittäin tyytyväisiä. Vain yksi oli tyytymätön saamaansa vertaistukeen. Omaisten ja sairastuneiden vastaukset vertaistuen saamisen suhteen olivat hyvin samansuuntaiset.

Kurssin toteutuksen osalta ennakkotiedon saaminen ja tiedottaminen kurssista koettiin toimineen hyvin. Kurssipaikkaan ja -ohjelmaan, päivien aikataulutukseen sekä ravitsemuspalveluihin suurin osa yli 10 vastaajista oli erittäin tyytyväisiä. Ohjajiin/avustajiin kaikki 15 vastaajaa olivat erittäin tyytyväisiä. Ainoastaan majoitukseen yli puolet vastaajista oli joksikin tyytyväisiä. Vastaajan oli mahdollisuus lopuksi perustella vastauksiaan ja antaa kehitysehdotuksia järjestäjille. Otteita palautteista:

*”Tämä oli nimenomaan sopeutumisvalmennuskurssi ohjelmansa puolesta, asiantuntijoita ja hyviä sellaisia saatu. Kokonaisuus hyvä. Muistiin saatiin itsehoito-ohjeita.”*

*”Ehkä vähän liikaa istumista ja paljon tietoa yhtä aikaa. Oli oikein mukava ryhmä.”*

*”Kurssin vetäjät osasivat asennoitua hienosti potilaiden asemaan. He olivat harjaantuneita ammatissaan. Oli hyvä lähtökohta onnistuneelle kurssille.”*

*”Enemmän vertaistukikeskustelua eli omassa ryhmässä vetäjän johdolla Parkinsonia sairastavat voisivat vaihtaa kokemuksia ja vertailla oireitaan. Vaatii innostavaa vetäjää, joka saa ihmiset puhumaan ja avautumaan.”*

*”Psyykkisen puolen sopeutumisesta voisi olla asiantuntijan luento.”*

## 8.2 Opinnäytetyön tekijöiden arvio kurssin toteutumisesta

Päällimmäisenä jäi tunne sopeutumisvalmennuskurssin onnistumisesta ja tavoitteiden saavuttamisesta, jota tukee myös kurssilaisilta saadut suulliset ja kirjalliset palautteet. Kokonaisuus oli aihealueineen monipuolinen ja sairauden kanssa sekä kotona selviytymistä tukeva. Syksyn vertaistuellinen seurantapäivä täydensi kevään kurssipäiviä. Ryhmä onnistuttiin kokoamaan niin iältään kuin toimintakyvyltään homogeeniseksi, joka osaltaan vaikutti kurssin onnistumiseen. Yhteistyö vetäjien ja kurssilaisten sekä muiden yhteistyökumppaneiden kanssa sujui kitkatta. Sopeutumisvalmennuskurssin järjestämisessä ja toteutuksessa onnistuminen antaa hyvän pohjan tulevaisuuden kurssien järjestämiselle.

## 8.3 Budjetin toteutuminen

Budjetti majoituksen ja ruokailujen osalta toteutui (liite 12) lähes suunnitellun mukaisesti. Kahden avustajan pois jäänti kurssilta laski kustannuksia palkkioiden ja majoitusmenojen osalta yhteensä noin 800 euroa. Materiaalikustannukset jäivät kokonaan käyttämättä, koska saimme Parkinson liitolta kuluitta materiaalia jaettavaksi. Asiantuntijapalkkio seurantapäivänä lisäsi kuluja, jota ei ollut alkuperäiseen budjettiin suunniteltu. Kustannukset kuntoutujaa kohden olivat 216,60 euroa, joka alkuperäiseen suunnitelmaan nähden oli 22,40 euroa vähemmän. Porin perusturvan erikoisasiantuntijoiden ajankäyttösuunnitelma oli lähes suunnitelman mukainen. Tukityöryhmän ajankäyttö oli kymmenen tuntia pienempi ja toimintaterapeutin luento jäi kokonaan pois

## 9 POHDINTA

Tämän työomme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa yhdessä Porin perusturvakeskukseen lääkinnällisen kuntoutuksen kanssa yli 65-vuotiaille Parkinsonia sairasta-

ville ja heidän läheisilleen tarkoitettu sopeutumisvalmennuskurssi. Alusta alkaen tavoitteena oli tehdä malli, jota tulaisiin jatkamaan Porissa joka toinen vuosi. Alustavien suunnitelmien mukaan hakijat kurssille tulisivat tulevaisuudessa sosiaali- ja terveyspalveluiden yhteistoiminta alueelta Porista, Luvialta, Merikarvialta, Ulvilasta ja Pomarkusta. Porin perusturvakeskuksen lääkinällinen kuntoutus toimi projektin rahoittajana ja tukityöryhmän jäsenet olivat perusturvan palveluksessa olevia henkilöitä. Tukityöryhmän perustaminen loi hyvän sekä vankan perustan hankkeen käytännön etenemiselle. Ryhmä oli erittäin sitoutunut ohjaamaan ja tukemaan tarpeen mukaan projektiamme.

Sopeutumisvalmennuskurssin kokonaisuuden onnistumiselle esityön tekeminen kurssin järjestämisessä on hyvin merkityksellistä. Esityön aloitimme välittömästi viime syksynä 2010 kartoittamalla kurssin tarpeellisuutta olemalla yhteydessä Parkinson liittoon ja tutustumalla heidän toimintaansa. Vierailimme myös Porin seudun Parkinson yhdistyksen tilaisuudessa ja kartoitimme heidän puheenjohtajansa kanssa yhteistyössä jäsenistön odotuksia sopeutumisvalmennukselta. Keskusteluja käytiin eri henkilöiden kanssa sekä erikoissairaanhoidossa että perusterveydenhuollossa. Esityöhön kaipasimme myös jonkun muun tekemää opinnäytetyötä, josta olisimme saaneet mahdollisesti tukea työllemme. Tällaista vastaavaa emme kuitenkaan etsinnöistä huolimatta löytäneet. Hakumme tuloksena löytyi yhden päivän ensitietopäiviä, mutta ei yhtäkään näin laajaa kurssia. Olemmekin pyrkineet laatimaan raportin siten, että seuraavat, jotka järjestävät vastaavanlaisen kurssin, saisivat tutustumalla raporttiimme kokonaiskäsityksen siitä, mitä kaikkea tällaisen kurssin suunnittelu ja toteuttaminen sisältää. Resurssien riittävyyden arviointi tällöin myös helpottuu. Liikaa ei voi korostaa hyvän esityön, hankesuunnitelman ja parityöskentelyn merkitystä näin laajassa projektissa.

Hakulomakkeet lähetettiin sähköisessä muodossa sekä perinteisesti postitse. Laajan tiedotuksen vuoksi sopeutumisvalmennuskurssille hakijoiden määrällinen tulos onnistui yli odotusten. Kaksikymmentäviisi (45 hakijaa) hakemusta kertoo mielestämme onnistuneesta tiedotuksesta sekä alueellisesti järjestetyn kurssin tarpeesta.

Hankesuunnitelman mukaisesti kurssille valittiin yhteensä kaksikymmentä henkilöä, yksitoista sairastunutta ja yhdeksän läheistä. Mielestämme ryhmän koko oli sopiva.

Suurempaa ryhmää olisi jo vaikea hallita. Jos taas tulee peruutuksia, kuten meille kävi, ryhmän koko ei jää vielä liian pieneksi. Viime hetken peruutuksiin on vaikea saada varallaolijoitakaan. Ryhmän homogeenisuus on myös tärkeä tekijä, joka vaikuttaa varmasti osaltaan kokonaisuuden onnistumiseen. Valinnat tehdään kuitenkin hakulomakkeiden perusteella, joten siinä onnistuminen ei välttämättä ole kovin helppoa. Tällä kertaa kuitenkin onnistuttiin kokoamaan sekä kuntoisuudeltaan että iältään melko yhteneväinen ryhmä.

Sopeutumisvalmennuskurssien aikana vahvistui ajatus siitä, että Parkinson potilaille on hyvä järjestää ensitieto välittömästi sairauden varmistuttua. Sopeutumisvalmennukselle otollisin ajankohta olisi n. 3-5 vuoden sisällä diagnoosin saamisesta. Taudin oireet ja sen eteneminen ovat hyvin yksilöllisiä. Taudille tyypillistä on kuitenkin sen hyvin hidas eteneminen. Henkilö on saattanut sairastaa tautia jo useamman vuoden ennen varsinaisen diagnoosin tekemistä.

Sopeutumisvalmennuskurssin sisältöä miettiessämme päällimmäisenä oli ajatus, että se poikkeaa muista kuntoutuskursseista juuri sisällöltään. Sopeutumisvalmennus tulisi sisältää ennen kaikkea tietoa sairaudesta ja tarvittavista palveluista nyt ja tulevaisuudessa. Sairauteen liittyy aina voimakkaasti henkinen hyvinvointi ja sosiaalinen toimintakyky. Yhtenä tärkeänä asiana on nostettava esiin vielä vertaistuki, joka liittyy vahvasti henkiseen hyvinvointiin ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Kuntoutuskurssien alueellisuus koettiin tärkeänä, joka tulevaisuudessa olisi huomioitava kehittämistavoitteissa. Juuri nämä kyseiset asiat nousivat esiin myös Sandellin, Ehrlundin sekä Viitasen ja Piiraisen tekemistä tutkimuksista. Ehrlundin tutkimuksesta tulee esille kuntoutuskurssien jatkuvan kehittämisen tarpeellisuus ja vastaaminen kuntoutustarpeiden muutoksiin. Palvelurakenteiden muutosten myötä laitoshoidtoa vähennetään ja palveluita kohdennetaan kotihoitoon. Ehrlundin mukaan kurssien kehittämisessä pitää huomioida ihmisen jokapäiväinen selviytyminen arkielämässä, johon sopeutumisvalmennuksellakin tähdätään.

Kurssilaisilta saaduista palautteista nousi esille ryhmämuotoisen vertaistuen tarve, johon olisi pitänyt panostaa enemmän kevään kurssipäivillä. Syksyn seuranta-päivä järjestettiin palautteiden perusteella vastaten tähän tarpeeseen ja täydentäen kevään kurssipäiviä. Näin jälkeinpäin, kun olemme asiaa pohtineet, vertaistuki ryhmi-

en parempi ajankohta olikin syksy, koska ryhmäläiset olivat jo tutustuneet ja selvästi nauttivat tapaamisestaan taas uudestaan. Hiljaisemmatkin ryhmäläiset osallistuivat jo keskusteluihin.

Kokonaisuutta tarkastellen tavoitteet, jotka hankesuunnitelmassa asetettiin, on saavutettu. Olemme sekä suunnitelleet että toteuttaneet luovutettavaksi valmiin mallin yli 65-vuotiaille Parkinsonia sairastaville ja heidän läheisilleen tarkoitettua sopeutusvalmennuskurssista. Niin omasta mielestämme kuin kurssilaisilta saatujen kirjallisten sekä suullisten palautteiden perusteella sopeutusvalmennuskurssi onnistui kokonaisuudessaan hienosti. Kurssilaiset kokivat saaneensa tietoa sairaudestaan ja eri palveluista joita he tarvitsevat nyt tai lähitulevaisuudessa. Syksyn seuranta-päivä täydensi kevään kurssia vertaistuen toteutumisella. Nämä kaikki antavat sairastuneille ja heidän läheisilleen voimia ja mahdollisuuksia jatkaa kotona ja selviytyä tulevaisuudesta paremmin. Kevään kurssipäivien välittömiä vaikutuksia oli kurssilaisten ohjautuminen seuraavien palveluiden piiriin: apuvälinelainaamo, kuntoutusohjaajan vastaanotto, kotihoidon tukipalvelut sekä haku kuntoutuskurssille.

Parityönä tehty opinnäytetyö vaatii tekijöiltään hyviä parityöskentelytaitoja ja luottamusta toiseen ja toisen osaamiseen. Rikkautta työskentelyssä oli mielestämme perustyömme ja työkokemustemme erilaisuus, joita hyödynsimme sisältöä suunniteltaessa ja myös konkreettisesti kurssin toteutuksessa. Toiminnallinen opinnäytetyö vaatii koko aikaista pohdintaa, jota on hyvä tehdä ja arvioida parin kanssa yhdessä. Molemmat olemme tyytyväisiä kitkatta sujuneeseen työskentelyymme. Jatkoa ajatellen olemme halukkaita yhdessä vastaamaan kurssien toteuttamisesta. Porin perusturvan ja lääkinnällisen kuntoutustyöryhmän arvioitavaksi jää kurssin jatkuvuus tulevaisuudessa. Mielestämme jatkossa tulisi pohtia myös perusturvan eri organisaatioiden yhdistettävistä resursseista ja voimavaroista suhteessa sopeutusvalmennuskurssin käytännön toteutukseen.

Sopeutusvalmennuskurssin suunnittelu ja toteutus antoi hyvän opin kokonaisen projektin tuottamisesta. Saimme itsevarmuutta ja rohkeutta tulevaisuudessa tarttua vastaavanlaiseen projektiin. Sopeutusvalmennuskurssin järjestäminen oli kuntoutusohjaajan työtä parhaimmillaan. Työharjoittelumme yhteydessä on tullut esiin kuntoutusohjaajien työkuvaan kuuluvan mm. erilaisten kurssien järjestäminen ja toteu-

tuksessa mukana oleminen. Kurssin järjestäminen oli myös meille kertaus siitä, kuinka laaja palveluverkosto asiakkaan ympärillä voi olla. Verkostoituminen projektissa mukana olleiden eri henkilöiden kanssa antaa tulevaisuudessa tukea myös oman työn tekemiseen. Haasteellisemmat vaiheet projektissa olivat budjetin laadinta ja hakuprosessin sekä valintojen läpi vieminen. Kurssin sisällön suunnittelu ja päivien toteuttaminen käytännössä tuntuivat helpommalta.

Jatkossa sopeutumisvalmennuskurssin toteuttaminen voidaan suorittaa valmiilla mallilla huomattavasti helpommin. Kaikki tarvittava materiaali on nyt olemassa, mitä voi tarpeen mukaan muokata. Koko prosessi on viety kertaalleen läpi, joten kokemuksia ensimmäisestä kurssista on jo paljon, joka helpottaa seuraavaa suunnittelua. Myös ajallisesti kurssin suunnittelu jatkossa nopeutuu valmiina olevan materiaalin johdosta. Lopulliset kustannukset kuntoutujaa kohden olivat 216.60 euroa, sisältäen myös seurantapäivän. Lisäksi perusturvan henkilökunta antoi työpanostaan yhteensä 52 tuntia. Kustannustehokkaasti pystyttiin järjestämään laadukasta kuntoutusta, joka varmasti antaa sekä kuntoutujille että yhteiskunnallemme sen hyödyn mitä tavoiteltiin.



## LÄHTEET

Asetus lääkinnällisestä kuntoutuksesta. 1991. A28.6.1991/1015.

Ehrlund, U. 2010. Kuntoutuskurssin kehittäminen – kehittämiskohteena Suomen Parkinson-liiton ryhmäkuntoutus. Ylempi AMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu.

Harju, T., luentomateriaali: Ryhmäytyminen ja ensivaikutelma, 24.5.2011

Hartikainen, S. & Lönnroos, E. (toim.) 2008. Geriatria; arvioinnista kuntoutukseen. Helsinki: Edita Prima.

Ikonen, E-R. Julkunen, S. 2007. Kehittyvä kotihoito. Helsinki: Edita Prima.

Kallanranta, T. Rissanen, P. Vilkkumaa, I. (toim.) 2001. Kuntoutus. Jyväskylä: Gummerus.

Kelan www-sivut . Viitattu 5.10.2011.

<http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/040901131221MP?OpenDocumenthttp>

Koivunen, S. Ehrlund, U. Piittisjärvi, T. Virtanen, T. 2009. Liikunta ja Parkinsonin tauti. Turku: Priimus Paino Oy.

Kuikka, P. Pulliainen, V. Hänninen, R. 2001. Kliininen neuropsykologia. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Kuntoutus- ja tukipalvelutopas. 2004. Suomen Parkinson-liitto ry. Viitattu 8.9.2011.  
[http://www.parkinson.fi/sites/default/files/kuntousustukip\\_parkinson.pdf](http://www.parkinson.fi/sites/default/files/kuntousustukip_parkinson.pdf)

Kuopio, A-M. (toim.) 2008. Vastasairastuneen parkinsonpotilaan tietolehtinen 5, 2. Suomen Parkinson liitto ry

Musikka-Siirtola, M. Siirtola, T. Wikström, J. 2008. Lääkinnällisen kuntoutuksen kehitys ja haasteet tulevaisuudelle. Kuntoutus 4.

Parkinson-liiton www-sivut. Viitattu 8.9.2011

<http://www.parkinson.fi/sairausryhm%C3%A4t/parkinsonin-tauti>

Parkinson-liiton www-sivut. Viitattu 12.9.2011

<http://www.parkinson.fi/julkaisut/artikkelit/henkisest%C3%A4-hyvinvoinnista-mielekkyytt%C3%A4-el%C3%A4m%C3%A4n-106>

Porin kaupungin www-sivut. <http://www.pori.fi/perusturva.html>

Rinne, U. Marttila, R. Pasila, A. (toim.) 2000. Parkinsonin tauti. Lauttapaino.

Sandell, S. 2000. Sopeutumisvalmennus- ja kuntoutusjakson vaikuttavuus MS-tautia sairastavan elämänlaatuun. Pro gradu –tutkielma. Turun yliopisto: Hoitotieteen laitos.

Satoma, O. 2011. Neurologi, Satakunnan keskussairaala. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 21.10.2011.

Tilastokeskuksen www-sivut. <http://tilastokeskus.fi/tup/kunnat/kuntatiedot/608.html>

Viitanen, E. Piirainen, A. 2003. Kuntoutujan arvioima kuntoutustarve ja odotukset omalle kuntoutumiselle. Kuntoutus 1.

ANOMUS

Olemme Porin perusturvakeskuksen työntekijöitä. Kuntoutusneuvoja Tuija Kallio, Porin lähipalvelualue ja SAS-työntekijä Eija Hakala, Ulvilan lähipalvelualue.

Opiskelemme Satakunnan ammattikorkeakoulussa kuntoutuksen ohjaaja (AMK) tutkintoa. Koulutukseen kuuluvana opinnäytetyönä haluaisimme toteuttaa Porin perusturvan yhteistoiminta-alueella yli 65 vuotiaiden Parkinson potilaiden ja heidän läheistensä sopeutumisvalmennuskurssin.

Alustavaa keskustelua on käyty kuntoutustyöryhmän jäsenten kanssa lääkinnällisen kuntoutuksen kehittämisestä ja tämän hankkeen rahoituksen järjestymisestä. Hanke on suunniteltu toteutuvaksi keväällä 2011 ja jatkossa joka toinen vuosi luotua mallia mukaillen. Hankesuunnitelmassa liitteenä on kurssin kustannusarvio.

Anomme lupaa toteuttaa sopeutumisvalmennuskurssin hankesuunnitelmamme mukaisesti.

Porissa

1.12.2010

---

Tuija Kallio

---

Eija Hakala

LIITTEET hankesuunnitelma



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU  
Tiedepuisto 3  
28600 PORI

OP07  
SOPIMUS  
OPINNÄYTETYÖN  
TEKEMISESTÄ

### SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä:	Opiskelijanumero:	Aloitusryhmä:
Eija Hakala	1000031	AKS10P1
Tuija Kallio	1000038	AKS10P1

Koulutusohjelma: Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma

Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:

Sirpa Saaristo sirpa.saaristo@samk.fi, puh.044 7103956

Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:

Porin perusturvakeskus, lääkinnällisen kuntoutuksen kuntoutusryöryhmä. Sihteeri Hannele Valtanen, hannele.valtanen@pori.fi  
Maantiekatu 31, 28120 Pori. Puh. 621 3616

Opinnäytetyön nimi: Parkinsonpotilaiden ja heidän läheistensä sopeutumisvalmennuskurssi

Työn etenemisaikataulu: (2010 -2011). Valmis sopeutumisvalmennuskurssi toteutetaan keväällä 2011 ja seurantapäivä syyskuu 2011.

Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.

**Vakuutukset.** Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työsuhteesta. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteesta tehtävän opinnäytetyön tekijää.

**Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen.** Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.

**Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin.** Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.

**Immateriaalioikeudet.** Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.

**Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu.** Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laadusta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästyisestä, ellei erikseen toisin sovi. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.

**Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus.** Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.

Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.

Tätä sopimusta on laadittu 4 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.

Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteistyöstä, mukaan lukien SAMK:n yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävasti esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.

Päiväys: 15.12.2010

Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimike ja nimen selvitys:  
*Puolesta R*  
JARKKO LEVOLA  
LL, fysiatrian erik.lääk.  
SV 306621

Koulutusjohtajan/Toimialajohtajan allekirjoitus ja nimen selvitys:  
*Puolesta Ush*

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus:  
*Eija Hakala*

*Tuija Kallio*

Eija Hakala ja Tuija Kallio  
HANKESUUNNITELMA  
PARKINSONPOTILAIDEN JA HEIDÄN LÄHEISTENSÄ  
SOPETUMISVALMENNUSKURSSI

Kuntoutuksenohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma  
2010

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	3
2 HANKKEEN TAVOITTEET, RAJAUS JA TULOKSET.....	4
2.1 Keinot tavoitteiden saavuttamiseksi.....	5
2.2 Rajaus.....	5
2.3 Tulokset.....	6
3 HANKKEEN TOTEUTTAJATAHOJEN VÄLINEN YHTEISTYÖ.....	6
4 TOTEUTUSSTRATEGIA JA RISKIT.....	7
5 AIKAUTAULU JA RESURSSIT.....	8
LÄHTEET.....	
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Parkinsonin tauti on neurologinen sairaus, jota ei voida ehkäistä eikä siihen ole parantavaa hoitoa. Riski sairastua Parkinsonin tautiin lisääntyy 50:n vuoden iässä, mutta yksi sadasta 70-vuotiaasta sairastaa sitä. Tyypillisiä sairauden oireita ovat lepoväpina, liikkeiden hidastuminen, yleinen jäykkyys, hajuistin heikkeneminen, masennus ja äänen voimakkuuden heikkeneminen (Käypähoitosuosituksen [www-sivut](#), 2010.)

Sopeutumisvalmennuskurssien tavoitteena on parantaa valmiuksia toimia elinympäristössä mahdollisimman täysipainoisesti sairaudesta tai vammasta huolimatta. Tähän pyritään mm. antamalla tietoa sairaudesta ja sen vaikutuksista ja tukemalla selviytymistä sairauden kanssa (Kelan [www-sivut](#).)

Kohderyhmää miettiessämme vahvimpana mahdollisena ryhmänä nousivat Parkinsonia sairastavat yli 65 vuotiaat, jotka eivät saa Kelan kautta sopeutumisvalmennusta kuin harkinnanvaraisena. Tälle potilasryhmälle ei Satakunnan alueella järjestetä tämän kaltaista ja/tai siihen verrattavaa ensitietotoimintaa. Keskustelumme valitsemastamme kohderyhmästä Porin perusturvan ja sairaanhoitopiirin sekä paikallisen Parkinson yhdistyksen että -liiton asiantuntijoiden kanssa oma ajatuksemme sai vahvistusta, että juuri tämä kohderyhmä tarvitsee alueellisesti järjestettyä sopeutumisvalmennusta.

Opinnäytetyön tekemisen aloitimme yhdessä, koska molemmat halusimme tehdä toiminnallisen kehittämistyön ja näin syntyi idea sopeutumisvalmennuskurssista. Pohdintojen ja keskustelujen jälkeen päädyimme yli 65 vuotiaisiin Parkinsonia sairastaviin henkilöihin.

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa olemme tutustuneet Ulla Ehrlundin Turun ammattikorkeakoulussa (YAMK) tekemään opinnäytetyöhön 2010 ”Kuntoutuskurssin kehittäminen – kehittämisen kohteena Suomen Parkinson-liiton ryhmäkuntoutus”. Tässä työssä tulee esille, että kurssien kehittämiseksi tehdään jatkuvasti työtä ja tämän hetkisenä painopistealueena liiton kuntoutuksessa voidaan pitää nimenomaan kuntoutuskurssien kehittämistä sekä tutkimustyötä.

Suurten ikäluokkien vanheneminen ja ikärakenteen muutos lisäävät paikallisten kuntoutuspalveluiden tarvetta, johon tälläkin kehittämishankkeella on tarkoitus vastata. Uusia palveluja ja toimintoja tulee pystyä kehittämään tarvittaessa nopeastikin. Palvelujen alueellinen saatavuus on tärkeää ja sairastuneiden tulisikin saada tiedon ja kuntoutuksen peruspaketti omasta kotikunnasta ( Ehrlund, 2010).

## 2 HANKKEEN TAVOITTEET, RAJAUS JA TULOKSET

Päätavoitteena on kehittää ja tuottaa Porin perusturvakeskuksen käyttöön valmis työväline, jolla autetaan ja tuetaan Parkinson potilaita ja heidän omaisiaan selviytymään sairauden kanssa antamalla voimavaroja kotihoidon jatkumiselle. Tämän avulla pystytään myös lisäämään hyvinvointia ja kohdentamaan oikea-aikaisesti mahdollisia muita palveluita kohderyhmälle.

Tavoitteet on jaettu kolmeen osa-tavoitteeseen:

1. Tarjota yli 65 vuotiaalle Parkinson potilaille ja heidän omaisilleen sopeutumisvalmennusta Porin perusturvan järjestämänä.
2. Antaa tietoa palveluista ja sairaudesta, jolla tuetaan ja parannetaan elämänlaatua ja sen hallintaa.
3. Tuotetaan uusi työväline Parkinson potilaiden kanssa toimiville sosiaali- ja terveydenhuollon sekä kolmannen sektorin ammattilaisille.



## 2.1 Keinot tavoitteiden saavuttamiseksi

### Tavoite 1

Sopeutumisvalmennuskurssin tarpeen selvittämiseksi kerätään tietoa Parkinson yhdistyksen ja -liiton kautta. Lisäksi tietoa hankitaan Porin perusturvan ja Satakunnan sairaanhoitopiirin asiantuntijoiden kautta.

### Tavoite 2

Keskustellaan alueellisen Parkinson liiton palvelutoimenpäälikön ja aluetyöntekijän kanssa sopeutumisvalmennuskurssin järjestämisestä ja sen sisällöstä. Tutustutaan erityisosaamiskeskus Suvituleen ja heidän kurssitoimintaansa sekä niistä saatuihin kokemuksiin ja palautteisiin.

Osallistutaan Porin Parkinson yhdistyksen kokoukseen ja kerätään sitä kautta tietoa heille tärkeistä ja kiinnostavista aiheista.

Kurssihakemukseen liitetään kysymys sairastuneelle ja hänen omaiselleen, jolla kar-  
toitetaan odotuksia sopeutumisvalmennuskurssin aiheisällöstä.

### Tavoite 3

Kootaan ja sitoutetaan tukiryhmä ohjaamaan kurssisuunnittelun etenemistä ja sen jatkumista myös tulevaisuudessa opinnäytetyön jälkeen.

Opinnäytetyönä suunnitellaan uusi sopeutumisvalmennuskurssimalli, jota Porin perusturvakeskus tulisi jatkamaan joka toinen vuosi.

## 2.2 Raja- aus

Kehittämistyön kohderyhmänä on yli 65 vuotiaat Parkinsonia sairastavat henkilöt, jotka eivät ole aiemmin osallistuneet sopeutumisvalmennuskurssille tai osallistumisesta on aikaa enemmän kuin viisi vuotta.

Ryhmä muodostuu kymmenestä sairastuneesta ja kymmenestä heidän lähiomaisestaan. Kurssille voi osallistua myös sairastunut yksin. Kurssilla tulee toimimaan avustavia henkilöitä. Kurssille tulevat valikoidaan Porin alueelta.

Kurssi toteutetaan kolmipäiväisenä intensiivikurssina, johon kuuluu lisäksi yksi seuranta-päivä.

### 2.3 Tulokset

Vuonna 2012 Porin perusturvalle on suunniteltu ja kokeiltu uusi valmis sopeutumisvalmennusmalli, jota voidaan jatkaa perusturvan omana hankkeena suunnitellusti joka toinen vuosi. Perusturvan kuntoutuksenohjaaja ja perustettu tukiryhmä toimivat jatkossa kurssin koordinaattoreina.

Parkinsonia sairastavien henkilöiden tieto palveluista ja niiden saatavuudesta paranee. Sopeutumisvalmennuspalvelu tulee lähemmäksi sitä tarvitsevia, kun se toteutetaan omalla paikkakunnalla. Kotona asuvien ja heidän läheistensä elämänhallinta sekä selviytyminen kohenevat.

## 3 HANKKEEN TOTEUTTAJATAHOJEN VÄLINEN YHTEISTYÖ

Kehittämistyön suunnittelijat ja vastuhenkilöt ovat kaksi kuntoutuksenohjaaja opiskelijaa, jotka ovat Porin perusturvakeskuksen työntekijöitä. Kallio Tuija työskentelee kuntoutusneuvojana apuvälineyksikössä Porin lähipalvelualueella ja Hakala Eija SAS-työntekijänä Ulvilan lähipalvelualueen vanhustyössä.

Yhteistyötahot ovat Porin perusturvakeskus sekä Porin seudun Parkinson-yhdistys ja Parkinson-liitto.

Hankkeelle kootaan tukiryhmä, jonka tarkoitus on seurata miten hanke etenee ja tuoda omalla asiantuntijuudellaan lisätietoa aihealueesta. Työryhmän tehtävänä on myös tiedottaa eri tahojen tietämystä hankkeesta. Tukiryhmä ei siis varsinaisesti johda hanketta, vaan johdattelaa sen etenemistä. Lisäksi tukiryhmä valitsee kurssilaiset, jolloin ryhmään kutsutaan tarvittaessa lisää asiantuntijuutta. Tukiryhmään kutsutaan Porin perusturvasta kuntoutusohjaaja Marinella Virta, kuntoutustyöryhmän sihteeri

Hannele Valtanen/Maarit Metsänen ja apulaisosastonhoitaja/fysioterapeutti Tiina Lohikoski.

#### 4 TOTEUTUSSTRATEGIA JA RISKIT

Sopeutusvalmennuskurssi on suunniteltu pidettäväksi kolmipäiväisenä intensiivikurssina, johon liitetään yksi erillinen seurantapäivä myöhempänä ajankohtana. Kurssille haetaan hakemuslomakkeella jonka avulla kerätään etukäteistietoa kurssilaisista. Lisäksi valituille lähetetään esitietolomake, joka palautetaan ennen kurssin alkua. Saatujen tietojen perusteella tukiryhmä valitsee osallistujat. Pääkriteerit kurssille valituksi tulevilta on; ikä yli 65 vuotta, ei aikaisempaa osallistumista sopeutusvalmennuskurssille tai yli viisi vuotta kulumut edellisestä osallistumisesta.

Hakemuslomakkeessa kartoitetaan myös hakijan ja läheisen toiveita päivien sisällöstä, joiden kautta kurssipäivät osittain rakentuvat.

Kurssipäivien asiantuntijat kootaan saatujen toiveiden ja tarkoituksenmukaisuuden perusteella. Tarkoituksena on myös jättää aikaa vapaalle keskustelulle ja vertaistuen toteutumiseksi. Päivien aikataulua suunniteltaessa otetaan huomioon myös Parkinson sairauden aiheuttamat rajoitteet mm. fyysisen toiminnallisuuden hitaus, jolloin aikaa tarvitaan asioiden suorittamiseen.

Kurssin järjestäjänä toteutamme omista osaamisalueistamme tietoisesti liittyen apuvälineisiin ja muistiasioihin. Ittaohjelmana on tarkoitus järjestää osallistujille kevyempää ja vapaampaa ohjelmaa.

Haasteellisena ja mahdollisena riskinä pidämme sisällön suunnittelua sellaiseksi, että se kohtaa osallistujien tarpeet ja toiveet, mutta ohjelmaa ja asiaa ei ole liian tiiviinä sisällytetty kurssipäiviin.

Suurimpana riskinä koemme aikataulussa pysymisen. Omat resurssimme tunnistaen oikea-aikaisen aikataulutuksen toteuttaminen ja asioissa eteneminen korostuvat.

## 5 AIKATAULU JA RESURSSIT

Sopeutusvalmennuskursseja alettiin suunnitella kesäkuussa 2010. Alustavasta rahoituksesta on keskusteltu Porin perusturvakeskuksen kuntoutustyöryhmän jäsenten kanssa myös jo kesäkuussa. Myönteisen keskustelun jälkeen alettiin tehdä tarkempaa suunnitelmaa aiheesta.

Toteutusaikataulu on jaettu kolmeen vaiheeseen; syksy 2010, kevät 2011 ja syksy 2011.

Resurssit muodostuvat Porin perusturvan sosiaali- ja terveydenhuollon eri alojen asiantuntijoista sekä opiskelijoista. Kolmannen sektorin kautta on tarkoitus saada avustavaa henkilökuntaa avustajaryöhön.

Tarjouspyynnöt tehty koskien majoitusta ja ruokailua sekä tehty arvio ulkopuolisten luennoitsijoiden ja avustavan henkilökunnan palkkioista. Lisäksi on arvioitu Porin perusturvakeskuksesta osallistuvien asiantuntijoiden ajallinen osuus. Edellä mainittujen perustella on laadittu sopeutusvalmennuksen budjetti, joka on hankesuunnitelman liitteenä.

Kurssipalautelomakkeen ja siitä tehtävän yhteenvedon on ajateltu toteuttaa joko omana opiskelijatyönämme tai muiden opiskelijoiden tekemänä. Palaute on hyvä työväline myös tarpeen mukaan muokata valmista mallia asiakkailta saatujen kokemusten perusteella. Palautteiden ansiosta saadaan myös lisänäyttöä sopeutusvalmennuksen tarpeellisuudesta ja jatkumisen tärkeydestä.

Hankkeen aikataulusuunnitelma:

### Syksy 2010:

- Rahoituksen selvittäminen ja vahvistus sekä hankelupa
- Selvittää Porin perusturvan YT-alueen >65 Parkinpotilaiden sopeutusvalmennustarve (Porin Parkinson-yhdistys, erityisosaamiskeskus Survituu/Parkinson-liitto).

- Sopeutumisvalmennuksen ajankohdasta sopiminen
- Koota hankkeelle Porin perusturvaan tukiryhmä
- Ryhmän kokoontumisista sopiminen
- Kurssipaikan kartoitus ja valinta
- Sopeutumisvalmennuksen sisällön suunnittelun- ja aikataulutuksen aloitus

#### Kevät 2011:

- Kurssihakemuksen ja esitietolomakkeen laadinta
- Sopeutumisvalmennuksesta tiedottaminen eri sidosryhmien kautta
- Haun käynnistäminen ja aikataulutaminen
- Sopeutumisvalmennuksen sisällön suunnittelu ja aikataulutus jatkuu
- Yhteistyöhenkilöiden sitouttaminen ohjelmaan
- Kurssipalautelomakkeen laadinta
- Sopeutumisvalmennuskurssi toteutetaan 24. – 26.5.2011

#### Syksy 2011:

- Seurantapäivä 29.9.2011
- Projektin loppuraportti valmis joulukuun 2011

Hankkeen loppuraportti kirjoitetaan Satakunnan ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä ja esitetään raportointiseminaarissa sekä mahdollisesti Porin perusturvan osoittamassa tilaisuudessa.

Raportti tallennetaan Satakunnan ammattikorkeakoulun kirjaston opinnäytetyöt – tietokantaan. Lisäksi loppuraportti toimitetaan Porin perusturvakeskuksen kuntoutusryhmän käyttöön ja myös Parkinson –liitolle ja Porin paikallisyhdistykselle tutustuttavaksi.

## TARJOUSPYYNTÖ

Opiskelemme Satakunnan ammattikorkeakoulussa kuntoutuksenohjauksen ja –suunnittelun koulutusohjelmassa. Opinnäytetyönämme tulemme järjestämään keväällä 2011 Parkinson potilaille ja heidän omaisilleen kolmipäiväisen sopeutumisvalmennuskurssin ja syksyllä 2011 yksipäiväisen seurantapäivän.

Pyydämme Teiltä kirjallista tarjousta sopeutumisvalmennuskurssin majoituksesta ja ruokailuista.

Kurssin ajankohta	<b>24.-26.5.2011 yhteensä 3 pv</b> Ensimmäisen päivän aloitus on klo 10.00 Viimeisen päivän lopetus klo 16.00
Osallistujat	20 kurssilaista+ työntekijöitä 4 yhteensä 24 hlöä  Tarjouksen tulisi sisältää majoitukset ja kaikki ruokailut kyseiselle ajanjaksolle.
Ruokailut	1. päivä; lounas, iltapäiväkahvi, päivällinen, iltapala 2. päivä; aamupala, lounas, iltapäiväkahvi, päivällinen, iltapala 3. päivä; aamupala, lounas, iltapäiväkahvi, päivällinen

Syksyn 2011 seurantapäivä **29.9.2011 klo 10-15**

Osallistujat	yhteensä 24 hlöä
Ruokailut	Lounas, iltapäiväkahvi

Pyydämme tarjoustanne 30.11.2011 mennessä postitse osoite Tuija Kallio, Kirvelitie 6, 28610 tai sähköpostitse [Tuija.Kallio@student.samk.fi](mailto:Tuija.Kallio@student.samk.fi)  
Tarvittaessa annamme lisätietoja puh. 050-5703006 tai yllä oleva sähköpostiosoite.

Porissa 4.11.2010

Eija Hakala  
opiskelija  
SAMK kuntoutuksenohjauksen ja  
–suunnittelun koulutusohjelma

Tuija Kallio  
opiskelija  
SAMK kuntoutuksenohjauksen ja  
–suunnittelun koulutusohjelma

## SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSI 24.-26.5. JA 29.9.2011 (3+1 pv)

## KUSTANNUSARVIO

		lkm	€/vrk	yht. vrk:ta	yht.
Majoitus/kuntoutujat sis.	majoitus aamupala lounas iltapäiväkahvi päivällinen iltapala	20	44	3	2640
Sisältää seurantapäivän kahvi + lounas					
Majoitus/työntekijät (2xopiskelijat, 1xavustaja, 1xsh/yöhoitaja)		4	44	3	528
<b>Luennoitsijapalkkiot (ostopalvelu)</b>					
	Asiantuntijalääkäri/neurologi				250
	Toinen luennoitsija/ryhmäytyminen				300
Muut palkkiot	Avustaja x 2				500
	Iltaohjelma x2				300
Muut menot	Vakuutus 4pv	25	2		50
	Materiaalikustannukset				200
<b>Kulut € yhteensä €</b>					<b>4768</b>

Kurssikustannukset/kuntoutuja 238,4

## Porin perusturvan erikoisasantuntijoiden ajankäyttö työtunteina

Kuntoutusohjaaja	20t
Toimintaterapeutti	4t
Ravitsemusterapeutti	4t
Fysioterapeutti	4t
Tukityöryhmä	32t

Porin perusturvakeskus

HAKEMUS PARKINSON TAUTIA  
SAIRASTAVIEN  
SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSILLE  
yli 65 vuotiaat

**HAKIJAN TIEDOT**

Nimi: \_\_\_\_\_ Henkilötunnus: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Puh: \_\_\_\_\_

Oletteko osallistunut Parkinson potilaiden sopeutumisvalmennuskurssille? Milloin ja missä?

\_\_\_\_\_

En ole osallistunut Parkinsonkurssille iankaan

Parkinsonintaudin diagnoosivuosi: \_\_\_\_\_

Suurin sairauden tuoma haitta jokapäiväisessä elämässänne?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Muut sairautenne:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Käytössänne olevat liikkumisen apuvälineet?

Keppi

Kynnärsauvat

Rollaattori

Pyörätuoli

Onnistuuko porraskävely?

Kyllä

Ei



Päivittäiset avun- ja/tai ohjauksen tarpeenne?

	Täysin itsenäisesti	Tarvitsen apua, minkälaista?
Peseytyminen		
WC-käynti		
Pukeutuminen		
Ruokailutilanne		
Liikkuminen		

Tarvitsetteko apua yöllä, minkälaista?

---



---



---

Haittaako muistinne toiminta itsenäistä arjessa selviytymistä?

Ei  Kyllä, miten? \_\_\_\_\_

---

Keneltä saatte apua?

---



---



---

**Onko käytössänne kodin ulkopuolisia palveluita? Jos on, niin mitä ja kuinka usein?**  
(esim. kotihoito, ateriapalvelu, lyhytaikaishoito, päivätoiminta, turvapuhelin).

---

---

---

---

**Miksi haette kurssille?**

---

---

---

---

---

**Toiveet ja odotukset kurssilta? (esim. päivien sisältö/aiheet)**

---

---

---

---

---

---

**KURSSILLE HAKEUTUVAN OMAISEN/LÄHEISEN TIEDOT**

Nimi: \_\_\_\_\_ Henkilötunnus: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Puh : \_\_\_\_\_

Sukulaisuussuhde : \_\_\_\_\_

**Toimintakyky:**

Omatoiminen

Avun tarvetta

**Mahdolliset avuntarpeet, apuvälineet, rajoitteet, sairaudet?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Allekirjoitus**

\_\_\_\_\_  
Hakija

\_\_\_\_\_  
Omainen/läheinen

**Hakuaika päättyy 1.4.2011**

**Hakemus toimitetaan osoitteeseen:**

Porin perusturvakeskus  
Lääkinnällinen kuntoutus  
"Parkinson potilaiden sopeutumisvalmennus"  
Kuntoutustyöryhmän sihteeri  
Maantiekatu 31  
28120 Pori

Lisätietoja kurssista tarvittaessa

Puh. 621 3616

Porin perusturvakeskus

**ESITIEDOLOMAKE PARKINSON-KURSSILLE OSALLISTUVALLE**

Vahvistan osallistumiseni kurssille

Tämä lomake palautetaan oheisessa kuoressa maanantaihin 2.5.2011 mennessä!

Nimi: \_\_\_\_\_

Kurssille osallistuva omainen: \_\_\_\_\_

Sukulaisuussuhde: \_\_\_\_\_ Puh: \_\_\_\_\_

Lähiomainen (jos eri kuin kurssille osallistuva läheinen):

Nimi: \_\_\_\_\_ Puh. \_\_\_\_\_

Sukulaisuussuhde: \_\_\_\_\_

**LÄÄKITYSTÄ JA TOIMINTAKYKYÄ KOSKEVAT TIEDOT**

Lääkkeen nimi ja vahvuus	Annostus

Hoitava lääkäri: \_\_\_\_\_

En tarvitse apua lääkkeen otossa

Tarvitsen apua lääkkeen otossa

Tarvitsen muistutusta lääkkeen otossa

**Käytössä olevat liikkumisen ja muut apuvälineet?**

Keppi

Kynnärsauvat

Rollaattori

Pyörätuoli

WC-istuimen korotus

Suihkutuoli

Sängyn nousutuki

Jotain muuta, mitä? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Miten selviydte päivittäistoimistanne?**

	Täysin itsenäisesti	Tarvitsen apua, minkälaista?
Peseytyminen		
WC-käynti		
Pukeutuminen		
Ruokailutilanne		
Liikkuminen		

**Haittaako muistinne toiminta itsenäistä arjessa selviytymistä?**

Ei  Kyllä, miten? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Erityisruokavalio, myös kurssille osallistuvan lähiomaisen: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Haluatteko kurssin aikana tavata ja keskustella henkilökohtaisesti kuntoutusohjaajan kanssa?**  
(esim. sairauteenne, palveluihin, sosiaalisiin asioihin liittyen)

Ei       Kyllä

**Annan kuntoutusohjaajalle luvan katsoa potilastietojani siltä osin kuin henkilökohtainen tapaaminen sitä vaatii.**

Ei       Kyllä

**Haluatteko majoittua lähiomaisenne kanssa,**

Samassa huoneessa (2 hh)

Eri huoneissa (1 hh)     

**Keneltä saitte tiedon mahdollisuudestanne hakeutua sopeutumisvalmennuskurssille?**

---

**Muuta erityistä huomioitavaa**

---

---

---

---

**PARKINSONPOTILAIEN JA HEIDÄN LÄHEISTENSÄ  
SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIOHJELMA  
24. – 26.5.2011**



**Hakala Eija, Kallio Tuija**  
Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma, SAMK

**Tiistai 24.5.2011**

9.00 - 9.30	Majoittuminen
9.45 - 11.45	Tervetuloa kurssille! Tutustutaan toisiimme Teija Harju, Winnova
11.45 - 13.30	Lounas ja lepo
13.30 - 14.30	Parkinson potilaan ravitseminen Ravitsemusterapeutti Kati Seppänen, Porin perusturvakeskus
14.30 -15.00	Kahvi
15.00 - 16.00	Kuntoutusohjaus perusterveydenhuollossa Kuntoutusohjaaja Marinella Virta, Porin perusturvakeskus
16.30 - 18.00	Ruokailu ja lepo
18.00 - 20.00	Illanvietto, murretaiteilija Elina Wallin Iltapala





**Keskiviikko 25.5.**

7.30 – 9.00	Aamupala
9.00 – 10.00	Aamuvenyttely ja asiaa apuvälinepalveluista Kuntoutusohjaaja opiskelija Tuija Kallio
10.30 -11.30	Parkinsonia sairastavien ryhmä/liikunta- ja tasapainoharjoitukset Fysioterapeutit Arja Snäkin ja Heli Virtanen, Porin perusturvakeskus  Läheisten ryhmä/liikuntatuokio Kuntoutusohjaaja opiskelijat Tuija Kallio ja Eija Hakala
11.45 -13.30	Ruokailu ja lepo
13.30 – 14.00	Parkinson yhdistys sairastuneen ja läheisen tukena pj. Kauko Västilä, Porin seudun Parkinsonyhdistys
14.15 – 15.00	Kahvi
15.00 – 16.00	Viimeisintä tietoa Parkinsonin taudista ja hoidosta Neurologin luento, Juha Puustinen, Satakunnan sairaanhoitopiiri
16.30 – 18.00	Ruokailu ja lepo
18.00 – 20.00	Illanvietto, Tuomas Koivuviita laulaa ja laulattaa Erkki Lundgrenin säestyksellä

**Iltaapala**



**Torstai 26.5.**

7.30 – 9.00	Aamupala
9.00 – 10.00	Aamuvenyttely ja muistin huolto Kuntoutusohjaaja opiskelija Eija Hakala
10.30 - 11.30	Ulkoilu-pelailua Erityisliikunnanohjaaja Anna Setälä, Porin kaupungin vapaa-aikavirasto
11.45 - 13.30	Ruokailu ja lepo
13.30 – 14.15	Yhteenveto päivästä
14.15 – 15.00	Kahvi ja kotiinlähtö













































*Elämä o vähä niinko palapeli kokkoomist. Se yllättää ja loksahellee, palaset löytää paikkas, taas sevotteftaa ja ihmetellää. Kui täs ny tälläi kävi? Arkeipäivää ja juhlaa, piänt pintaporinaa ja isoi funteerauksii, muistoi ja tätäpäivää.*

- Paula Eskola -

PALAUTELOMAKE Sopeutumisvalmennuskurssi 24.- 26.5.2011/Rantakartano, Pori

Vastaaaja: Kuntoutuja  Omainen/läheinen 

Arviointiasteikko	Tyytymätön	Jokseenkin tyytyväinen	Erittäin tyytyväinen
Vastaa kysymykseen rastittamalla kasvot, joka parhaiten kuvaa mielipidettäsi kyseisestä asiasta.			
<b>Kurssin anti</b>			
Tieto			
Itsehoito- ohjeet			
Vertaistuki			
Ryhmä toiminnot			
Iltaohjelmat			
Lepoajan riittävyys			
<b>Kurssin toteutus</b>			
Ennakkotieto ja tiedotus kurssista			
Kurssipaikka			
Kurssiohjelma			
Kurssipäivien aikataulutus			
Ohjaajat/avustajat			
Majoitus			
Ravitsemuspalvelut			

Perustelut, kehitysehdotukset, "ruusut ja risut" (voit jatkaa tarvittaessa kääntöpuolelle)

---



---



---

Mitä toiveita ja odotuksia sinulla on syksyn 29.9.11 seurantapäivän sisältöön?

---



---



---

Meikäläinen Matti ja Liisa

**TERVETULOA PARKINSON POTILAIDEN JA HEIDÄN LÄHEISTENSÄ  
SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSILLE PORIN RANTAKARTANOON**

Meillä on ilo kutsua teidät ja läheisenne mukaan sopeutumisvalmennuskurssille

24. – 26.5.2011 (tiistai- torstai) + seurantapäivä 29.9.2011 (torstai).

Paikka: Juhlatalo Rantakartano, Isojoenrannantie 58, Pori

Kurssi on teille maksuton. Kustannettavaksenne jää matkakulut, joihin voitte halutessanne anoa matkakorvausta Kelasta.

Kurssi pitää sisällään täysihoidon, ruokailut, päivittäisen ohjelman sekä majoituksen Rantakartanon kahden hengen huoneissa. Halutessanne mahdollisuus majoitukseen yhden hengen huoneissa.

Ottakaa mukaanne käytössänne olevat lääkkeet ja ajantasainen lääkelista sekä tarvitsemanne apuvälineet.

Vietämme aikaa niin ulko- kuin sisätiloissa, joten varustautukaa sen mukaan.

Ohessa esitietolomake, jonka täytätte ja palautatte 2.5.11 mennessä oheisessa palautuskuoressa (postimaksu maksettu).

Iloisin terveisin ja tapaamisiin!

Eija Hakala

Tuija Kallio



Lisätietoja tarvittaessa puh. 621 3616/kuntoutustyöryhmän sihteeri

LIITTEET    Esitietolomake  
                  Kursiohjelma  
                  Ajo-ohje

**HUOM!** Olemme valinneet tälle kurssille varalle olevia ja mikäli jonkin esteen vuoksi joudutte peruuttamaan osallistumisenne, niin muistakaa ilmoittaa se meille mahdollisimman pian.

30.8.2011

Hei Matti ja Maija Meikäläinen!

Nyt on aika kutsun ja kokoontumisen!

Kolme kuukautta on vierähtänyt toukokuuisesta yhdessä viettämästämme ajasta Parkinson potilaiden ja heidän läheistensä sopeutumisvalmennuskurssilla Rantakartanossa.

Tapaammehan teidät taas kurssin seuranta-/vertaistukipäivässä Rantakartanossa torstaina 29.9.2011 klo 10 - 15.

Päivää kanssamme tulevat viettämään psykologi Raija Tiitinen ja terveydenhuollon lehtori Ritva Kangassalo.



Sydämellisesti tervetuloa!

Terveisin

Eija ja Tuija

P.S. Esteen sattuessa pyydämme ilmoittamaan sen tiedoksi puh. 621 3616/kuntoutustyöryhmän sihteeri

**SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSI 24.-26.5. JA 29.9.2011 (3+1 pv)**  
**Toteutunut budjetti**

**KUSTANNUSARVIO**

	lkm	€/vrk	yht. vrk:ita	yht.
<b>Majoitus</b> (summa sis. majoitus, aamupala, lounas, illapäiväkahvi, päivällinen, illapala)	18		3	2625
<b>Seurantapäivä 29.9.2011</b>				
sis. lounas+kahvi	19			248
<b>Luennoitsijapalkkiot (ostopalvelu)</b>				
Asiantuntija/lääkäri/neurologi				250
Toinen luennoitsija/ryhmäytyminen				200
Seurantapäivä psykologi				250
<b>Muut palkkiot</b>				
Iltaohjelma x2				290
<b>Muut men.</b> Vakuutus 4	22			36
<b>Kulut € yhteensä €</b>				<b>3899</b>

**Kurssikustannukset/kuntoutuja 216,6111**

**Porin perusturvan erikoisasiantuntijoiden ajankäyttö työtunteina**

Kuntoutus	20h
Toimintater	4h
Fysioterapia	4h x2
Tukityöryh	20h
<b>yhteensä</b>	<b>52h</b>